Шумило Г. І

Технологія приготування їжі

КОНДОР

Г. І. Шумило

Технологія приготування їжі

Навчальний посібник

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів навчальних закладів
І-ІІ рівнів акредитації

Київ


2008

Зміст

ВСТУП ... **9**
Розділ 1. ВИДИ КУЛІНАРНОЇ ОБРОБКИ ПРОДУКТІВ ... **16**
1.1. Технологічний процес ... 16
1.2. Первинна обробка продуктів ... 17
1.3. Теплова обробка продуктів ... 19
Розділ 2. ОБРОБКА ОВОЧІВ І ГРИБІВ ... **25**
2.1. Значення овочів у харчуванні людини ... 25
2.2. Класифікація овочів ... 26
2.3. Характеристика технологічного процесу обробки овочів ... 28
2.4. Обробка картоплі ... 29
2.5. Обробка коренеплодів ... 30
2.6. Обробка капустяних і цибулевих овочів ... 31
2.7. Обробка гарбузових, томатних і бобових овочів ... 33
2.8. Обробка салатно-шпинатних, пряних і десертних овочів ... 35
2.9. Види нарізання овочів ... 35
2.10. Обробка консервованих овочів ... 42
2.11. Напівфабрикати консервовані ... 43
2.12. Централізоване виготовлення овочевих напівфабрикатів ... 44
2.13. Відходи овочів та їх використання ... 47
2.14. Обробка грибів ... 48
Розділ 3. ОБРОБКА РИБИ І НЕРИБНИХ МОРЕПРОДУКТІВ ... **52**
3.1. Значення риби в харчуванні ... 52
3.2. Характеристика сировини ... 53
3.3. Кулінарна обробка риби ... 54
3.4. Розморожування мороженої риби ... 54
3.5. Вимочування солоної риби ... 54
3.6. Обробка лускатої риби ... 55
3.7. Обробка безлускатої та окремих видів риби ... 63
3.8. Обробка риби для фарширування ... 66

3.9. Обробка риби з хрящовим скелетом 67
3.10. Приготування рибних напівфабрикатів.. 70
3.11. Напівфабрикати з рибної січеної натуральної маси 74
3.12. Приготування рибної котлетної маси і напівфабрикатів з неї 74
3.13. Централізоване виробництво рибних напівфабрикатів 76
3.14. Обробка і використання рибних харчових відходів 78
3.15. Обробка нерибних морепродуктів 79
Розділ 4. ОБРОБКА М'ЯСА І М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ 84
4.1. Хімічний склад і харчова цінність м'яса 84
4.2. Види і класифікація м'яса 86
4.3. Організація технологічного процесу обробки м'яса і виробництва напівфабрикатів 90
4.4. Кулінарне розбирання і обвалювання яловичої туші 95
4.5. Кулінарне розбирання і обвалювання свинячої, баранячої і телячої туш 99
4.6. Приготування натуральних м'ясних напівфабрикатів з яловичини 102
4.7. Напівфабрикати з баранини, телятини, свинини натуральні 106
4.8. Приготування січеної маси і напівфабрикатів з неї 108
4.9. Напівфабрикати з м'ясної котлетної маси................................ 110
4.10. Обробка поросят, кроликів і диких тварин............................ 113
4.11. Обробка субпродуктів і кісток 114
Розділ 5. ОБРОБКА СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ І ДИЧИНИ 118
5.1. Значення птиці у харчуванні людини, її класифікація 118
5.2. Обробка сільськогосподарської птиці й дичини 120
5.3. Способи заправляння птиці і дичини 122
5.4. Напівфабрикати з птиці й дичини 126
5.5. Обробка субпродуктів птиці й дичини 131
5.6. Напівфабрикати, що надходять із заготівельних фабрик..... 132
Розділ 6. ПРОЦЕСИ, ЯКІ ВІДБУВАЮТЬСЯ ПІД ЧАС КУЛІНАРНОЇ ОБРОБКИ ПРОДУКТІВ 133
6.1. Зміни білків 134
6.2. Зміни вуглеводів 145
6.3. Зміни крохмалю 146
6.4. Вуглеводи клітинних стінок 149
6.5. Зміни жирів 150
6.6. Зміни вітамінів 153
6.7. Зміни кольору продуктів 155
6.8. Смакові, ароматичні і мінеральні речовини 158

Розділ 7. ПЕРШІ СТРАВИ 161
7.1. Значення перших страв у харчуванні, їх класифікація 161
7.2. Приготування бульйонів 163
7.3. Заправні перші страви 165
7.4. Борщі 168
7.5. Щі 173
7.6. Капусняки 176
7.7. Розсольники 177
7.8. Солянки 179
7.9. Супи картопляні з овочами, крупами, бобовими і макаронними виробами 181
7.10. Кулеші 186
7.11. Супи-пюре 187
7.12. Прозорі бульйони 190
7.13. Молочні супи 194
7.14. Холодні супи 196
7.15. Солодкі супи 198
7.16. Напівфабрикати для перших страв. Приготування перших страв з концентратів і напівфабрикатів 199
Розділ 8. СОУСИ (ПІДЛИВИ) 202
8.1. Значення соусів у харчуванні, їх класифікація 202
8.2. Соуси і приправи промислового виробництва 204
8.3. Приготування борошняних пасеровок і бульйонів для соусів 207
8.4. Приготування соусів з борошном. Соуси червоні м'ясні 209
8.5. Соуси білі на м'ясному і рибному бульйонах 212
8.6. Соуси грибні 216
8.7. Соуси молочні 217
8.8. Соуси сметанні 218
8.9. Соуси без борошна 219
8.10. Соуси холодні 222
8.11. Маринади і желе 223
8.12. Солодкі соуси 226
Розділ 9. СТРАВИ І ГАРНІРИ З КАРТОПЛІ, ОВОЧІВ І ГРИБІВ . 228
9.1. Значення страв і гарнірів з овочів у харчуванні людини. Процеси, що відбуваються в овочах під час теплової кулінарної обробки 228
9.2. Страви і гарніри з варених овочів 231
9.3. Страви і гарніри з припущених овочів 234
9.4. Страви і гарніри з тушкованих овочів і грибів 235
9.5. Страви і гарніри із смажених овочів і грибів 239

9.6. Запечені страви із овочів і грибів 244
9.7. Печені овочі 247
9.8. Страви з овочевих напівфабрикатів 248
Розділ 10. СТРАВИ І ГАРНІРИ З КРУП, БОБОВИХ І МАКАРОННИХ ВИРОБІВ 250
10.1. Харчова цінність круп, бобових і макаронних виробів 250
10.2. Підготовка круп до варіння 252
10.3. Каші 252
10.4. Страви з каш 257
10.5. Страви з бобових 259
10.6. Страви з макаронних виробів 261
Розділ 11. СТРАВИ З РИБИ 265
11.1. Значення рибних страв у харчуванні, їх класифікація. Процеси, що відбуваються в рибі під час теплової кулінарної обробки 265
11.2. Страви з вареної риби 266
11.3. Страви з припущеної риби 269
11.4. Смажені страви з риби 271
11.5. Тушковані страви з риби 276
11.6. Запечені страви з риби 277
11.7. Страви з січеної натуральної риби і котлетної маси 280
11.8. Страви з нерибних морепродуктів 282
Розділ 12. ДРУГІ СТРАВИ З М'ЯСА І СУБПРОДУКТІВ 286
12.1. Значення м'ясних страв у харчуванні. Процеси, що відбуваються в м'ясі під час теплової обробки 286
12.2. Варені м'ясні страви 288
12.3. Смажені страви з м'яса 291
12.4. Запечені м'ясні страви 301
12.5. Тушковані м'ясні страви 304
12.6. Страви з січеного натурального м'яса і котлетної маси 311
Розділ 13. СТРАВИ З СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ, ДИЧИНИ І КРОЛИКА 315
13.1. Значення страв з птиці, дичини і кролика у харчуванні 315
13.2. Варені й припущені страви з птиці, дичини, кролика 316
13.3. Смажені страви з птиці, дичини, кролика 317
13.4. Тушковані страви з птиці, кролика 322
Розділ 14. СТРАВИ З ЯЄЦЬ 325
14.1. Будова, хімічний склад і харчова цінність яєць 325
14.2. Класифікація яєць, продукти їх переробки 326

14.3. Підготовка яєць і продуктів їх переробки до кулінарної теплової обробки. Процеси, що відбуваються в яйці під час теплової обробки 328
14.4. Способи варіння яєць. Страви з варених яєць 330
14.5. Смажені і запечені страви з яєць 332
Розділ 15. СТРАВИ З СИРУ 336
15.1. Значення страв з сиру в харчуванні 336
15.2. Приготування холодних страв з сиру 337
15.3. Варені страви з сиру 338
15.4. Смажені страви з сиру 339
15.5. Запечені страви з сиру 341
Розділ 16. ХОЛОДНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ 344
16.1. Значення холодних страв і закусок у харчуванні 344
16.2. Особливості організації роботи холодного цеху 345
16.3. Вимоги до оформлення холодних страв і закусок 346
16.4. Підготовка продуктів для приготування холодних закусок 348
16.6. Салати 353
16.7. Салати-коктейлі 359
16.8. Вінегрети 360
16.9. Страви і закуски з овочів 362
16.10. Холодні страви і закуски з риби 364
16.11. Холодні страви і закуски з м'яса і яєць 369
16.12. Гарячі закуски 374
Розділ 17. СОЛОДКІ СТРАВИ 376
17.1. Значення солодких страв, їх класифікація 376
17.2. Організація процесу приготування солодких страв 377
17.3. Натуральні плоди і ягоди 378
17.4. Компоти і фрукти в сиропі 379
17.5. Солодкі страви з утворенням желе 381
17.6. Приготування киселів 384
17.7. Желе 387
17.8. Муси 390
17.9. Самбуки 391
17.10. Креми 392
17.11. Гарячі солодкі страви 393
Розділ 18. НАПОЇ 398
18.1. Чай 398
18.2. Кава 401
18.3. Какао і шоколад 403
18.4. Прохолодні напої 404

18.5. Молочні коктейлі 407
Розділ 19. ШВИДКОЗАМОРОЖЕНІ КУЛІНАРНІ ВИРОБИ 408
Розділ 20. СТРАВИ З ХАРЧОВИХ КОНЦЕНТРАТІВ 412
Розділ 21. СТРАВИ І ВИРОБИ З БОРОШНА 415
21.1. Харчова цінність страв та виробів з борошна. Зміни, що відбуваються під час приготування страв і виробів з борошна ... 415
21.2. Технологічні властивості борошна 417
21.3. Приготування начинок 419
21.5. Страви з борошна 423
21.6. Дріжджове тісто і вироби з нього 426
21.7. Листкове тісто і вироби з нього 433
21.8. Пісочне тісто і вироби з нього 437
21.9. Бісквітне тісто і вироби з нього 439
21.10. Заварне тісто і вироби з нього 443
21.11. Оздоблюючі напівфабрикати для виробів з тіста 445
Розділ 22. ОСНОВИ ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ 449
22.1. Організація лікувального і лікувально-профілактичного харчування 449
22.2. Характеристика дієт 452
22.3. Холодні дієтичні страви і закуски 458
22.4. Перші дієтичні страви 460
22.5. Страви з овочів для дієтичного харчування 462
22.6. Страви з круп для дієтичного харчування 464
22.7. Страви з макаронних виробів для дієтичного харчування . 465
22.8. Страви з риби для дієтичного харчування 466
22.9. М'ясні страви для дієтичного харчування 467
22.10. Страви з яєць для дієтичного харчування 470
22.11. Страви з сиру для дієтичного харчування 471
22.12. Солодкі страви для дієтичного харчування 472
22.13. Напої для дієтичного харчування 474
22.14. Дієтичні кисломолочні продукти 475
22.15. Вироби з тіста для дієтичного харчування 478
22.16. Страви для хворих діабетом 479
22.17. Маскуючі страви 480
22.18. Страви з гематогену 481
22.19. Страви з дріжджів 482
Розділ 23. ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ І УЧНІВ ПТУ 483
23.1. Особливості харчування школярів 483
23.2. Особливості харчування учнів ПТУ 494
ДОДАТКИ 500
ЛІТЕРАТУРА 504

ВСТУП

Технологія приготування їжі – це спеціальна дисципліна, яка вивчає способи обробки харчових продуктів і приготування страв та кулінарних виробів.

Приготування їжі називають кулінарією. Слово «кулінарія» походить від латинського слова «culina» — кухня й означає кухонна або кухарська справа.

Харчування – одна із основних життєво необхідних умов існування людини. Здоров'я людини, її працездатність і настрій, нормальний розвиток значною мірою залежать від харчування.

Кількість, якість, асортимент споживаних харчових продуктів, своєчасність і регулярність приймання їжі мають важливе значення для життєдіяльності організму. «Хороший кухар вартий лікаря», – говорить народне прислів'я. Цими словами підкреслюється тісний зв'язок між смачно приготованою різноманітною їжею і здоров'ям людини.

Майстерність приготування їжі є однією з найдавніших галузей людської діяльності. Сучасний великий досвід обробки харчових продуктів і приготування із них страв накопичувався протягом багатьох віків.

Для знаходження їжі первісні люди об'єднувались у племена, разом займались мисливством, землеробством. Однакові умови життя, спілкування людей між собою привели до створення однакових форм матеріальних і духовних культур: одягу, посуду, їжі, обрядів, вірувань.

Примітивна кулінарія, якою вона була у первісних народів, пройшла довгий і важкий шлях свого розвитку, перш ніж, нарешті, перетворилася у вишукану кулінарну майстерність, увібравши в себе досягнення сучасної науки і техніки.

З розвитком суспільства кулінарна майстерність удосконалювалася і змінювалася. Кулінарні рецепти багатьох страв створювались спочатку в домашніх умовах, а потім — кухарями багатих будинків і ресторанів.

У 1779 р. в Росії була видана перша оригінальна кулінарна книга «Поваренные записки» С. Друковцева, в якій автор вказував тільки назви російських національних страв.

Особливе зацікавлення викликав «Словарь поваренный» В.Левшина, виданий 1795 р., в якому поряд з рецептами французької, німецької, голландської, англійської кухонь були зібрані 225 рецептур народної російської кухні.

Послідовником вивчення народної кухні стала К.Авдєєва. В її праці «Ручная книга русской опытной хозяйки», яка вийшла в 1842 р., зазначалось: «Не зневажаючи ні німецької, ні французької кухонь, думаю, що для нас у всіх відношеннях здоровіше і корисніше російське, рідне, те, до чого ми звикли, те, що здобуто досвідом століть, передано від батьків до дітей і виправдовується місцевістю, кліматом, способом життя. Добре запозичувати чуже, хороше, але свого залишати не слід, завжди належить його вважати всьому основою!»

Про мистецтво кулінарії писали мислителі Древнього Риму, Греції і Сходу. Особливо багато кулінарних книг видавалось у Франції в XVIII–XIX ст. придворними кухарями аристократичних домів (Карем, Ескаф'є, Кремон та ін.).

Багато книг було перекладено на російську мову. Російські кухарі швидко з успіхом оволодівали «секретами» зарубіжної кулінарії і в майстерності часто випереджали своїх іноземних колег.

У Росії, так само як і в інших країнах XVIII–XIX ст., видавалось багато кулінарних книг. Але в них були тільки зібрані рецепти й описано приготування страв без наукового обґрунтування технологічних процесів.

Засновником російської наукової кулінарії слід вважати Д.В.Каншина, пропагандиста раціонального харчування і тонкого знавця кухарської справи, автора відомої книги «Энциклопедия питания» (1885).

В «Энциклопедии питания» вперше давались фізико-хімічні обґрунтування деяких кулінарних процесів, описувалась історія харчування народів різних часів, ставилось питання про необхідність підготовки культурних кухарів, відкриття науково-дослідних закладів (Академій харчування) і підприємств раціонального харчування. Але в той час спроба наукового обґрунтування приготування їжі не знайшла розвитку.

З ініціативи прогресивного вченого-гігієніста Ф.Ф.Ерісмана з участю Д.В.Каншина були вперше в світі відкриті «Столовые нормального питания». У штаті цих їдалень передбачався лікар, харчування в них організовувалось за спеціальними нормами, з дотриманням санітарно-гігієнічних правил. «Нормальные столовые» почали видавати перший в Росії науковий кулінарний журнал «Листок нормальной столовой», який потім називався «Наша пища».

Проте спроба раціонально налагодити харчування викликала незадоволення в господарів ресторанів і трактирів. Незважаючи на велику популярність, «Столовые нормального питания» проіснували всього чотири роки і були закриті, так само як і перша Петербурзька школа кухарів і кондитерів (1888). Господарям непотрібні були досвідчені кухарі, на їх вимогу в школу приймали тільки жінок. Проте оскільки в ресторанах могли працювати тільки чоловіки, то практично в школі готували кухарок для приватних домів.

Кулінарія довгий час залишалася кухарською справою, мистецтвом окремих людей. Наукові основи не були розроблені, не було технічної бази.

У 1917 р. був підписаний декрет про створення громадського харчування.

Продовольча криза, що виникла влітку 1917 р., примусила владу серйозно задуматися над проблемами дешевої їжі, приготованої в одному казані.

«При масовому приготуванні їжі досягається, без сумніву, дуже важлива в теперішній час економія продуктів, палива і робочих рук, внаслідок чого вартість гарячої їжі значно знижується і стає доступною багатьом громадянам», — підкреслюється в записці спецкомісії Тимчасовому урядові про необхідність забезпечити населення гарячою їжею через громадські їдальні.

Перша їдальня громадського харчування була організована в 1918 р. в Петрограді, на Путилівському заводі. Приклад путилівців знайшов послідовників, і у вересні 1918 р. в Петрограді вже функціонувало близько 200-т їдалень.

Швидкими темпами розширювалась мережа дитячих і шкільних їдалень. Перша фабрика-кухня була відкрита на базі ресторану «Яр» у Москві, де готували 18 тисяч обідів для дітей щоденно.

Ці їдальні відрізнялись від сучасних. Обладнання в них було примітивне, не вистачало посуду, інвентарю, кухарі-самоучки готували прості страви. Але в їдальнях вбачали велике майбутнє.

15 жовтня 1918 р. було оголошено про закриття приватних їдалень і трактирів. У їх приміщеннях відкривались їдальні відкритого типу.

Старий «трактирний» метод роботи виявився непридатним і необхідно було виробити новий. З цією метою організовувались лекції для робітників їдалень, курси для майбутніх завідувачів їдалень, економістів, кулінарів та ін.

Організація підприємств громадського харчування вимагала відповідної механізації технологічних процесів, вивчення фізико-хімічних

змін, які відбуваються під час кулінарної обробки продуктів, створення такого харчування на науково-гігієнічній основі.

Все це привело до виникнення нової технічної дисципліни — технології приготування їжі, яка вивчає раціональне приготування їжі з найменшими затратами праці, матеріальних цінностей, з мінімальними втратами поживних речовин. В її основі лежать традиції народної кухні і досвід кухарів-професіоналів, досягнення науки і техніки.

У перші роки Радянської влади були створені школи кулінарного навчання, а в 1930–1931 роках – технікуми та Інститути громадського харчування.

В основу роботи вчених у галузі харчування лягли праці кращих представників світової фізіологічної науки – І.М. Сєченова, І.П.Павлова, М.Н. Шатернікова та ін.

Інститутом харчування розроблені норми харчування залежно від віку, професії, клімату, вивчено ряд проблем обміну речовин в організмі, закладено основи лікувального харчування. З'являються нові види харчової сировини, які вимагають нових методів обробки, нових кулінарних рецептів.

Кухарські рецепти зібрані в спеціальний Збірник рецептур страв і кулінарних виробів, які дають можливість працювати з точним дозуванням продуктів.

Масове харчування на сучасному етапі – це одна із важливих галузей народного господарства України. Воно об'єднує різні підприємства, які відрізняються виконавськими функціями в приготуванні і реалізації страв, обслуговуванні населення — їдальні, ресторани, кафе, закусочні, бари та ін.

Потреба в їжі може задовольнятися індивідуальним приготуванням в домашніх умовах і на підприємствах масового харчування, які забезпечують населення їжею за місцем роботи, навчання, проживання, в лікарнях, санаторіях, а також організовують змістовне дозвілля.

Масове харчування в Україні має велике народногосподарське значення. Воно тісно пов'язане з розв'язанням важливих економічних проблем, є невід'ємною частиною широкої програми економічного і соціального розвитку нашої держави, піднесення добробуту і культурного рівня життя людей в умовах переходу до ринкової економіки.

Масове харчування сприяє економії суспільної праці внаслідок більш раціонального використання техніки, сировини і матеріалів, підвищенню продуктивності праці, організації збалансованого харчування з урахуванням енергетичних витрат, збільшенню бюджету вільного часу працівників і особливо жінок.

Розвиток масового харчування сприяє підвищенню продуктивності праці в промисловості й сільському господарстві, дає можливість раціональніше використовувати продовольчі і трудові ресурси.

Масове харчування в нашій країні перетворено на велику механізовану галузь народного господарства. На сучасному етапі розвитку суспільства індустріалізація є головним напрямом в організації виробництва продукції масового харчування. Підприємства оснащені новим сучасним механічним та електричним малогабаритним обладнанням. Удосконалено технологічні процеси приготування страв, первинної і теплової обробки продуктів.

Технічний прогрес у масовому харчуванні передбачає максимальну механізацію всіх процесів праці, враховуючи й підсобні роботи.

Передбачена широка автоматизація технологічних процесів на основі автоматизованих систем, машин і механізмів, уніфікація модулів обладнання, робототехнічних комплексів і обчислювальної техніки. Розробляються і використовуються нові електрофізичні, біотехнічні і ферментативні методи обробки продукції.

На підприємствах харчування успішно діють апарати з інфрачервоним і надвисокочастотним нагрівом. Ними здійснюється перехід від конструювання окремих машин і розробки прогресивних технологічних процесів до створення систем, які забезпечують у масовому харчуванні механізацію і автоматизацію всього виробництва.

Сучасне масове харчування розвивається в умовах реформування торгівлі та її адаптації до ринку.

Збільшується кількість заготівельних підприємств з високою пропускною спроможністю, без великих витрат на будівництво виробничих і підсобних приміщень та обладнання.

В умовах ринкової економіки значно зростає сітка приватизованих дрібних підприємств харчування. Це в основному підприємства з невеликим, але конкретним асортиментом страв, призначених для швидкого обслуговування населення.

Ринкові відносини сприяють випуску продукції високої якості, раціональному використанню сировини, розвитку естетичного смаку в оформленні страв та виробів, створюють тенденції до конкуренції.

Значно підвищуються вимоги до ефективності роботи підприємств, неефективне підприємство неминуче збанкрутує.

На сучасному етапі підприємства харчування будь-яких форм власності шукають свого відвідувача, і в перспективі вони дедалі більше і більше будуть орієнтуватися на свого потенційного клієнта.

Відкриватимуться бари, кафе і ресторани різноманітних напрямків із різноманітною кухнею, зі своїми особливостями, стилем, інтер'єром,

атмосферою. Створення таких підприємств дедалі тісніше пов'язується з потребами споживачів, повніше відповідає попиту населення.

Корінна перебудова народного господарства потребує якісно нових підходів у підготовці спеціалістів для підприємств масового харчування. Перехід до нових умов господарювання вимагає від працівників виявлення ініціативи, вміння самостійно мислити, вирішувати конкретні виробничі ситуації. В нинішніх умовах набуває великого значення формування у майбутніх працівників технологічної грамотності. Сучасний працівник масового харчування повинен мати високий рівень теоретичних знань та професійної підготовки, уміти застосовувати їх у повсякденній практичній роботі, розуміти роль своєї праці в народному господарстві країни, а також володіти прогресивною технологією і новою технікою.

Неабияке значення мають також особисті якості кожного працівника. Він повинен вміти спілкуватися з людьми, бути ввічливим, терплячим, витриманим, уміти обслужити споживача на професійному рівні. Ці якості визначають спроможність людини працювати у сфері обслуговування в ринкових умовах.

Справжній технолог повинен мати глибокі знання в галузі хімії, фізіології харчування, санітарії і гігієни, організації виробництва і обслуговування технологічного обладнання, психології й етики спілкування, економіки, математики та інших дисциплін.

Основоположник сучасної хімії М.В.Ломоносов писав: «Сколь в приготовлении пищи и напитков химия нам способствует!» Працівники підприємств харчування повинні добре розбиратися в хімічному складі харчових продуктів, розуміти перетворення, які відбуваються під час їх кулінарної обробки.

Без знань санітарних правил обробки і зберігання продуктів, реалізації страв і кулінарних виробів не можна забезпечити профілактику харчових отруєнь та інфекцій.

Технологія приготування їжі тісно пов'язана тз фізіологією харчування. Більшість продуктів піддаються кулінарній обробці і від того, як правильно вона буде здійснена, залежить засвоєння харчових продуктів організмом, збереження в них поживних речовин, а відповідно — і здоров'я людини.

Знання фізики допоможе розібратися в принципах будови й експлуатації різних машин, обладнання, апаратів, які дедалі в більшій кількості надходять на підприємства цієї галузі.

Якість готової їжі переважно залежить від якості сировини. Тому технологія приготування їжі має тісний зв'язок з товарознавством харчових продуктів.

Більшість спеціалістів підприємств харчування виконують різні розрахунки. Наприклад, кухар розраховує необхідну кількість сировини і вихід готової продукції, виходячи з норм витрат і кількості страв.

Робота завідувача виробництвом, технолога також пов'язана з розрахунками.

Офіціанту, буфетнику, бармену необхідно проводити розрахунки з великою точністю, щоб не допустити прорахунків, а тим більше обрахунків споживача. У зв'язку з цим працівники повинні добре знати ділові обчислення і комп'ютерну техніку.

Отже, без знань організації виробництва і обслуговування, психології і етики спілкування не можна досягти високої продуктивності праці, підвищити культуру обслуговування.

Не менш важливо для працівника знати економіку масового харчування, вміти оцінювати ефективність роботи підприємства, вплив різних факторів на результати його господарської діяльності.

Розділ 1
ВИДИ КУЛІНАРНОЇ ОБРОБКИ ПРОДУКТІВ

1.1. Технологічний процес

Виробництво кулінарної продукції на сучасному підприємстві харчування – складний технологічний процес. Його здійснюють у певній послідовності, починаючи від забезпечення сировиною, обладнанням, інвентарем та енергією, і закінчуючи реалізацією готової продукції.

Ряд послідовних операцій, які потрібно провести з продуктами, щоб довести їх до стану, придатного для споживання, називається **технологічним процесом** (перетворення сировини в готову продукцію).

На підприємствах масового харчування, які працюють на сировині, технологічний процес складається з таких стадій: а) приймання і зберігання сировини; б) механічна обробка сировини і виготовлення напівфабрикатів в заготівельних цехах (м'ясному, рибному, овочевому); в) теплова обробка (приготування продукції в гарячому цеху); г) оформлення; д) реалізація готової продукції в торгових залах, буфетах та ін.

Доготівельні підприємства одержують напівфабрикати з підприємств харчової промисловості.

Сировина — це продукти, призначені для подальшої обробки. Сировину обробляють і одержують напівфабрикати.

На підприємствах масового харчування сировиною можуть бути продукти, що не пройшли обробки (овочі, м'ясо, риба, яйця та ін.), і попередньо оброблені на підприємствах харчової промисловості (ковбаси, макаронні вироби, борошно тощо).

Продукт, який пройшов стадію первинної обробки, але ще не придатний для безпосереднього вживання, а призначений для подальшої обробки, називається напівфабрикатом (обчищена картопля, котлетна маса, сирі котлети та ін.).

Залежно від способу обробки напівфабрикати можуть мати різний ступінь готовності. Напівфабрикат високого ступеня готовності – це такий, що пройшов часткову або повну механічну, теплову, хімічну обробку.

Страва — це поєднання продуктів харчування, які доведені до кулінарної готовності, порціоновані, оформлені і готові для споживання.

Кулінарний виріб — харчовий продукт або поєднання продуктів, що доведені до кулінарної готовності, але потребують незначної додаткової обробки (розігрівання, порціонування, оформлення).

Готова кулінарна продукція — це різні страви, кулінарні і кондитерські вироби.

Залежно від організації технологічного процесу підприємства масового харчування поділяють на заготівельні, доготівельні і ті, що тільки реалізують готову продукцію.

На різних стадіях технологічного процесу в підприємствах масового харчування одержують відходи. Вони бувають харчові, кормові і технічні.

Харчовими називаються відходи, придатні для подальшого використання при готуванні їжі після відповідної обробки.

Кормові відходи використовуються для відкорму худоби. До них належать лушпиння овочів, залишки готової їжі на столах споживачів та ін.

Технічними називаються відходи, які використовують з метою одержання нехарчових виробів: кістки, жир (для варіння мила) та ін.

Зменшення відходів і найбільш раціональне їх використання — одне із завдань працівників масового харчування.

1.2. Первинна обробка продуктів

На підприємствах масового харчування для приготування страв продукти піддають первинній (холодній) і тепловій обробці.

Під час первинної обробки сировини і приготування страв з неї основним завданням є збереження харчових речовин, правильна сумісність окремих компонентів і одержання в результаті застосування різних методів і прийомів хороших смакових якостей продуктів.

Первинній обробці піддають продукти і рослинного, і тваринного походження.

Механічні способи: сортування, миття, обчищання, нарізування, відбивання, панірування та ін.

Сортування дає можливість раціонально використовувати сировину. Так, одні частини м'яса краще смажити, інші — тушкувати; з м'яких помідорів краще готувати соуси, а з твердих — салати тощо.

Миття звільняє продукти від механічних забруднень і знижує бактеріальні.

Під час обчищання видаляють неїстівні частини, сторонні домішки. Рибу обчищають від луски, нутрощів, голів і плавників; м'ясо — від кісток, плівок і грубих сухожиль; овочі — від шкіри, бадилля та ін.

Нарізування використовують для виготовлення напівфабрикатів і надання їм відповідної форми залежно від виду страви.

Відбивання пом'якшує підготовлені напівфабрикати (грубі частини м'яса, потовщені частини листя капусти для голубців та ін.), а також надає їм необхідної форми.

Паніруванням називають обкатування напівфабрикатів у борошні, сухарях або іншій паніровці. В результаті панірування зменшується витікання соку і випаровування води під час смаження, а готові кулінарні вироби мають гарну підсмажену кірочку.

Щоб паніровка краще трималася, інколи напівфабрикати попередньо змочують в льєзоні (суміш молока і яєць). Використовують також подвійне панірування (у борошні, льєзоні і в сухарях).

Перемішування застосовують для одержання однорідної маси, коли замішують тісто та під час приготування січеної або котлетної маси та ін.

Протирання використовують для подрібнення продукту (через сита, грохоти, протиральні машини).

Дозування і формування — процеси приготування страв згідно з нормами вкладення сировини і виходу готової страви, визначеними у Збірнику рецептур страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування. Дозування — це процес поділу продукту на порції, а формування — надання їм відповідної форми.

Збивання — це процес, коли одержують вироби з піною різної пишності (білкові креми, збиті вершки, муси).

Залежно від виду продукту використовують ще просіювання (дрібні крупи, борошно), замочування (сушені гриби, овочі, фрукти).

Хімічні і біохімічні способи

Щоб вироби з тіста були пористими, використовують хімічні розрихлювачі (вуглекислий амоній, питтєву соду) або біохімічні (дріжджі).

Маринування — спосіб хімічної кулінарної обробки, який полягає в тому, що продукти тримають у розчинах харчових органічних кислот з метою надати готовим стравам специфічного смаку й аромату, а також для розм'якшення сполучної тканини м'яса і риби.

1.3. Теплова обробка продуктів

Теплова обробка спричинює хімічні зміни в продуктах і підвищує засвоюваність їжі. Так, під час теплової обробки тваринні і рослинні білки денатуруються, крохмаль клейстеризується, продукти розм'якшуються, утворюються нові смакові речовини, які впливають на виділення травних соків і, отже, на підвищення засвоюваності їжі. Теплова обробка також знезаражує продукти, страви, оскільки при високій температурі гинуть мікроорганізми, їх спори, руйнуються токсини. Але одночасно з позитивною дією вона спричинює й негативні зміни: руйнуються окремі поживні речовини, мінеральні солі, розчинні у воді вітаміни, звітрюються ароматичні речовини, втрачається природний колір продуктів (зелень, буряк, м'ясо). Тому під час теплової обробки продуктів слід застосовувати такий прийом, при якому зменшився б негативний вплив і збільшувалась позитивна роль.

Для того щоб забезпечити високу якість їжі, слід суворо додержуватися режиму і часу теплової обробки, раціонально використовувати технологічні способи обробки. Застосовують кілька прийомів теплової обробки продуктів: основні прийоми (варіння та смаження); комбіновані (тушкування, запікання, варіння з подальшим обсмажуванням); допоміжні (пасерування, бланшування).

Варіння — це процес нагрівання харчових продуктів у киплячій воді, бульйоні, молоці чи атмосфері насиченої водяної пари, з доведенням їх до повної готовності у відповідному посуді. Продукти варять з різним співвідношенням рідини, тому варіння поділяють на варіння у великій кількості рідини, припускання та варіння парою. Під час варіння у великій кількості рідини продукти кладуть у глибокий посуд і повністю заливають рідиною. Цей спосіб вважають основним. Так варять супи, макарони, картоплю, овочі тощо. Однак під час застосування цього способу відбувається значна втрата поживних речовин, які переходять у рідину.

Швидкість дифузії залежить від розмірів поверхні продукту та різниці концентрації розчинних речовин у продукті і навколишньому середовищі. Чим менший об'єм рідини, тим швидше припиняється дифузія і зменшуються втрати поживних речовин. Ось чому кількість рідини для варіння продуктів залежить від виду оброблюваного продукту, його кулінарного призначення.

Бурхливе кипіння під час варіння небажане, оскільки рідина швидко википає, сильніше емульгується жир (погіршується якість бульйону).

Під час варіння в посуді, закритому кришкою, краще зберігаються поживні речовини, вітаміни і скорочується час теплової обробки.

Припускання – це варіння в закритому посуді у невеликій кількості рідини (води, молока, бульйону, відвару), під час якого продукти занурюють у рідину на 1/3 її об'єму, або у власному соку. Під час припускання у відвар переходить значно менше поживних речовин. Цей спосіб використовують в основному для теплової обробки продуктів з великим вмістом вологи. Під час припускання верхня частина продукту вариться в атмосфері пари, а нижня – у воді. Деякі продукти припускаються у власному соку, який виділяється під час їх нагрівання.

Варіння при зниженій температурі. Технологічний процес приготування других страв здійснюється при температурі не вище 90°С, яку підтримують протягом всього часу кулінарної обробки. З цією метою використовують водяну баню, в якій регулюють температуру гріючого середовища, або наплитний посуд: в один наливають воду, нагрівають його до потрібної температури, і ставлять в нього інший посуд з продуктами.

Варіння парою – це нагрівання продукту в середовищі насиченої водяної пари, під час якого продукт не стикається з киплячою водою. Продукт кладуть у спеціальну пароварильну шафу або на решітку (вкладиші), яку вставляють у посуд з водою так, щоб вода не досягала до нього. Кришку посуду (казана) щільно закривають, пара, яка утворюється під час кипіння води, нагріває продукти, одночасно перетворюючись на воду. Під час варіння парою краще зберігається форма продукту, зменшуються втрати поживних речовин. Цей спосіб застосовують для приготування дієтичних страв.

Використовують також варіння при підвищеній температурі (110–115°С), яке відбувається за рахунок надмірного тиску в герметично закритому посуді (автоклавах). Час варіння скорочується, але цей спосіб обмежений у застосуванні, оскільки висока температура спричинює бурхливе кипіння, а це призводить до великих втрат поживних речовин.

Нині застосовують новий спосіб варіння – струмом високої частоти у спеціальних шафах типів «Волжанка» і «Слов'янка». Продукти варять у власному соку в посуді з жаростійкого скла. Втрати поживних речовин при цьому мінімальні. При цьому способі варіння шматок м'яса вагою 2—3 кг доводиться до готовності за 20–30 хв, а курка – за 8–15 хв.

У шафах електрична енергія перетворюється на теплову і нагріваються тільки продукти. Швидкість нагрівання продуктів залежить від

діелектричних властивостей продукту. Щоб продукти, які входять до складних страв, були готові одночасно, їх слід добирати так, щоб за своїми діелектричними властивостями вони не дуже відрізнялися один від одного. СВЧ-нагрівання найефективніше використовувати для приготування других страв, а також розігрівання заморожених готових виробів та ін.

Смаження — це нагрівання продуктів з великою або малою кількістю жиру. Під час смаження на поверхні продукту утворюється рум'яна ароматна кірочка. Під дією високої температури у продуктах відбуваються глибокі зміни, з'являються нові смакові речовини. Під час смаження продукти втрачають частину вологи, яка виділяється в основному у вигляді пари, тому зберігається більш висока концентрація поживних речовин.

Завдяки жиру поліпшується смак продукту, він рівномірно обсмажується.

Є кілька способів смаження.

Смаження з невеликою кількістю жиру, тобто основним способом, відбувається у наплитному посуді (сковорода, лист) або на електросковороді.

Жиру беруть від 2 до 10% від маси продукту, нагрівають до 140—150°C, щоб на продукті швидше утворилася добре підсмажена скоринка, яка перешкоджає виділенню соку. Тоді обсмажені вироби виходять смачними, соковитими, нетвердими. Під час смаження вироби перевертають і скоринка утворюється з усіх боків.

Під час смаження на відкритій поверхні тепло передається від жиру до продукту (теплопередача).

Смаження у великій кількості жиру (у фритюрі). При такому способі смаження жиру беруть у 4—6 разів більше, ніж маса обсмажуваного продукту, який повністю занурюють у розігрітий до 160—180°C жир (фритюр). Тривалість смаження — 1—5 хв., що залежить від маси та об'єму продукту. За цей час продукти повністю і рівномірно покриваються рум'яною скоринкою.

У фритюрі найчастіше смажать пиріжки, рибу, картоплю, ріпчасту цибулю. Для фритюру використовують рослинну рафіновану олію або суміш жирів у співвідношенні 1:1. Смажать у спеціальній апаратурі — електрофритюрницях та електросковородах.

Готовність нагрітого жиру у фритюрниці при відсутності термометра визначають двома способами: а) на поверхні жиру з'являється легкий димок; б) до фритюру опускають невеликий шматочок продукту, і якщо він через 1 хв. спливе догори, то можна розпочинати смаження.

Готові вироби виймають шумівкою на сітчасту поверхню (для стікання жиру).

Під час смаження у фритюрі треба стежити за тим, щоб до жиру не потрапляла зайва волога, інакше жир спінюється, може спалахнути. Недопустиме також перегрівання жиру, багаторазове його використання (він стає темним і гірким).

У процесі смаження температура всередині виробу не перевищує 100°С, тому часто продукти доводять до готовності в жаровій шафі.

Смаження у жаровій шафі. При цьому способі неглибокий посуд (лист, сковороду, кондитерський лист) змащують жиром, кладуть на нього продукти і ставлять в жарову шафу (температура — 150–270°С).

Тепло, яке утворюється від стін нагрітої шафи, потоком повітря переноситься до продукту й обсмажує його.

Для того щоб утворилася добре підсмажена скоринка і зберігся сік, що виділяється, продукт у процесі смаження перевертають, поливають жиром.

Смаження на відкритому вогні. Продукт смажать над деревним вугіллям при температурі 180–200°С. Його кладуть на металеву решітку або настромляють на прут (шпажку) і доводять до готовності, перевертаючи продукт або обертаючи прут. Таке смаження застосовують, готуючи національні страви: шашлики (грузинська страва), люля-кебаб (азербайджанська страва), молодих баранців (кабардинська страва), а також рибу, курчат.

Нині для смаження все частіше застосовують інфрачервоне випромінювання.

Інфрачервоні промені проникають усередину продукту, який настромлюють на шпажки, що обертаються, і доводять до готовності.

Зараз широко використовують апарати з електричним обігріванням — електрогрилі, в яких кулінарні вироби доводять до готовності методом поверхневого нагрівання.

Комбіновані прийоми теплової обробки

Для надання продуктам особливого смаку, аромату, соковитості, а також для їх розм'якшення використовують комбіновані способи теплової обробки.

Тушкування — доведення до готовності попередньо обсмаженого продукту з наступним припусканням у невеликій кількості соусу чи бульйону з додаванням різних прянощів і приправ. Тушкують продукти в закритому посуді. Тушкуванням доводять до готовності продукти, які не розм'якшуються під час смаження.

Запікання — один з поширених комбінованих способів теплової обробки продуктів. Запікання проводиться в жаровій шафі з метою доведення до кулінарної готовності і утворення добре підсмаженої скоринки. Запікають сирі продукти (сир, яйця, рибу), але найчастіше ті, які попередньо пройшли теплову обробку (каші, макарони, м'ясо та ін.). Запікати продукти можна з соусом і без нього. Для запікання використовують порційні сковороди, сковороди, листи, форми.

Брезерування — обсмаження продуктів (м'яса) у духовій шафі на жирі, знятому під час варіння бульйону і подальше припускання їх з додаванням бульйону. При такій обробці продукти стають соковитими, з рум'яною скоринкою.

Варіння з наступним обсмажуванням — цей прийом застосовують, готуючи смажені м'ясні страви, страви з птиці, коли одного смаження недостатньо через твердість продуктів. Але є надто м'які продукти, наприклад, мозок, їх попередньо ущільнюють варінням, а потім обсмажують.

Деякі страви з овочів також смажать після попереднього варіння: капустяний шніцель, голубці, смажену картоплю з відвареної та ін.

Допоміжні способи теплової обробки

Пасерування — це нагрівання продукту з жиром або без нього при температурі не вищій за 120—130°С без утворення рум'яної кірочки. Жиру додають 15—20% від маси продукту.

При пасеруванні ефірні олії, вітаміни, барвники ароматичного коріння розчиняються в жирі, надають йому кольору і запаху продуктів, поліпшуються смакові властивості страв і менше руйнуються при тепловій обробці. Пасерують з жиром цибулю, моркву, гриби, томатну пасту. Пасерують овочі повільно, до напівготовності, без утворення добре підсмаженої кірочки. Борошно пасерують з жиром або без нього, прогріваючи до температури 120-130°С. Залежно від температури нагрівання, воно набуває різноманітних відтінків кольору і смаку. Борошно втрачає первинні властивості і клейковина не тягнеться, що має важливе значення при приготуванні соусів. Пасеровані продукти використовуються для приготування супів, соусів та інших кулінарних виробів.

Бланшування (обшпарювання) — це короткочасне варіння (2—5 хв) або обшпарювання продуктів кип'ятком з метою часткового або поверхневого пом'якшення (листя капусти), видалення стороннього запаху і гіркоти (баклажани, пшоняна крупа, білоголова капуста), зменшення об'єму і видалення повітря (груші, яблука, айва під час консервування), для знищення мікроорганізмів на поверхні продуктів, полегшення обчищання (зняття кісткових зроговілих лусочок з

риби осетрових порід), запобігання ферментаційним процесам, що спричиняють потемніння (картопля, яблука).

Обсмалювання здійснюють з допомогою газових пальників для спалювання шерсті, волосків на поверхні оброблюваних продуктів (голів, ніг великої рогатої худоби, тушок птиці).

Розділ 2
ОБРОБКА ОВОЧІВ І ГРИБІВ

2.1. Значення овочів у харчуванні людини

Овочі – життєво необхідні продукти харчування. Вони посилюють виділення шлункового соку і поліпшують процес травлення, підтримують кислотно-лужну рівновагу і рідинний обмін в організмі. Деякі овочі (часник, цибуля, хрін, редька) містять бактерицидні речовини – фітонциди, які знищують хвороботворних мікробів або стримують розвиток їх.

Овочі – основне джерело вітаміну С (капуста, картопля, перець, петрушка, зелена і ріпчаста цибуля), каротину (морква, помідори), вітамінів груп К, Е (зелені листяні овочі) і В (бобові, капуста), а також мінеральних речовин (0,2–2%), зокрема солей калію, кальцію, натрію, фосфору, заліза.

Овочі багаті на вуглеводи, які містяться у вигляді цукрів (сахарози, фруктози, глюкози), крохмалю, клітковини, інуліну. Вміст цукрів коливається від 0,2 до 11 %. Багато сахарози в буряках (11 %), фруктози в кавунах (5,6–11%), глюкози в моркві, динях. Крохмаль міститься в картоплі (до 25%), зеленому горошку (5–6,9%), цукровій кукурудзі (4–10%), в інших овочах його зовсім немає або є в незначних кількостях. Клітковина – це основний будівельний матеріал рослинних клітин. Вміст в овочах 0,2–2,8%. Наявність її клітковини і пектинових речовин зумовлює твердість овочів. При перестиганні деяких овочів (огірків, редиски, гороху) кількість їх збільшується, що надає овочам грубого, дерев'янистого смаку, внаслідок чого знижується їхня харчова цінність. Інулін міститься в значній кількості (до 20%) в топінамбурі, часнику, корені цикорію.

Ефірні олії надають овочам приємного аромату, барвники – привабливого вигляду, органічні кислоти разом з цукрами — приємного смаку і сприяють збудженню апетиту.

Овочі містять азотисті речовини у вигляді білків і сполук небілкового азоту (амінокислоти, аміачні сполуки та ін.). Високим вмістом азо-

тистих речовин вирізняються бобові (2,4–6,5%), капустяні (1,8–4,8%) і шпинатні (1,5–3%) овочі.

Гострий і гіркий смак цибулі, хріну, редьки, редиски зумовлений вмістом у них глікозидів. У великих кількостях глікозиди отруйні. Бульби картоплі, зелені томати, баклажани містять отруйний глікозид соланін, хрін —синігрин.

Свіжі овочі містять від 70 до 90% води. Більша частина її перебуває у вільному стані, менша (18–20%) – у зв'язаному. Найбільша кількість води в огірках, томатах, салаті, капусті, менше її у коренеплодах і бульбоплодах. При втраті води овочі в'януть.

Овочі містять незначну кількість жиру (до 1%).

У кулінарії овочі широко використовують для приготування перших і других страв, холодних закусок, соусів і гарнірів до страв з птиці, м'яса, риби.

2.2. Класифікація овочів

Овочі поділяють на дві групи: вегетативні і плодові. **Вегетативні овочі.** Цю групу овочів поділяють на такі підгрупи: *бульбоплоди* — картопля, батат, топінамбур (рис. 1).

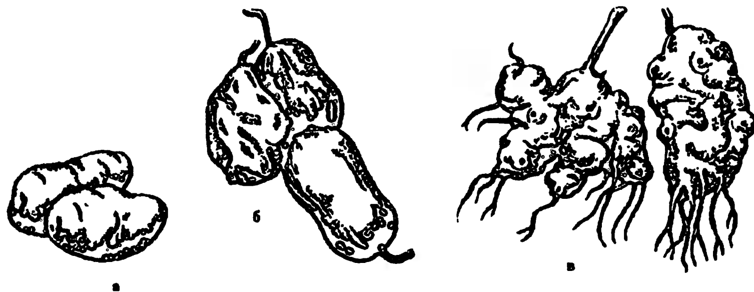


Рис. 1. Бульбоплоди:
а — картопля; б — батат; в — топінамбур

коренеплоди — морква, буряк, редиска, редька, ріпа, бруква, петрушка, селера, пастернак, хрін;

капустяні — капуста білоголова, червоноголова, савойська, цвітна, брюссельська, кольрабі (рис. 2);

цибулеві — цибуля ріпчаста, цибуля зелена, цибуля-порей (рис. 3), цибуля-батун, часник;



Рис. 2. Види капустяних овочів:
а — білоголова; б — червоноголова; в — савойська; г — брюссельська; д — кольрабі; е — цвітна



Рис. 3. Цибуля-порей

салатно-шпинатні — салат, шпинат, щавель; *десертні* — ревінь, спаржа, артишок (рис. 4);

пряні — кріп, естрагон, васильки, майоран, чабер.

Плодові овочі. В їжу використовують плоди і насіння рослин. Цю групу поділяють на такі підгрупи:

гарбузові — огірки, гарбузи, кабачки, патисони, кавуни, дині; *томатні* — томати, баклажани, стручковий перець;

бобові — горох, квасоля, боби;

зернові — цукрова кукурудза.

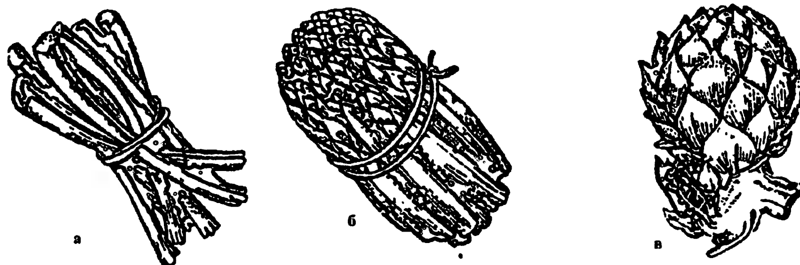


Рис. 4. Десертні овочі:
а — ревінь; б — спаржа; в — артишок

Залежно від способу одержання врожаю розрізняють овочі відкритого і закритого ґрунту, ґрунтові, парникові, тепличні.

Залежно від строків дозрівання різні сорти овочів поділяють на ранні, середні і пізні.

2.3. Характеристика технологічного процесу обробки овочів

Технологічний процес обробки овочів складається з таких послідовних операцій: сортування і калібрування, миття, обчищання, промивання і нарізування.

Сортування і калібрування сприяють раціональному використанню овочів для приготування страв, зменшують кількість відходів при механізованій обробці. При сортуванні видаляють пошкоджені овочі, сторонні домішки. Калібрують овочі за розміром, ступенем достигання, якістю. Ці операції в основному здійснюють вручну. На великих підприємствах картоплю калібрують на калібрувальних машинах.

Миють овочі з метою видалення з поверхні їх залишків землі і піску, збільшення строків експлуатації картоплечисток, раціонального використання відходів. Миють овочі в овочемийних машинах або вручну у ваннах з решітчастим настилом (перемішують дерев'яною кописткою, виймають металевими ковшами з отворами).

Обчищають овочі з метою видалення тих частин, що мають понижену харчову цінність (шкірочка, плодоніжка). Обчищають їх у картоплечистках або обпалюють у термоагрегатах при температурі 1100—1200°С протягом 6—12 с, або обчищають вручну ножами (корінчастим, жолобковим).

Після обчищання механічним способом овочі *дочищають* вручну ножами жолобковим або з коротким лезом, а також за допомогою механічного пристрою.

Промивають обчищені овочі у холодній воді (у ваннах), щоб видалити залишки шкірочки, піску.

Нарізують (подрібнюють) овочі для того, щоб надати їм певної форми. Крім того, це сприяє рівномірному прогріванню й одночасному доведенню до готовності різних видів овочів, які підлягають тепловій обробці разом, поліпшує зовнішній вигляд і смак страви.

Нарізують овочі механічним способом або вручну.

Для нарізування овочів уручну організовують робоче місце. На виробничому столі перед працівником розміщують обробну дошку з маркуванням «ОС», зліва — тару з обчищеними овочами, справа – середній ніж кухарської трійки або ножі, виїмки й інструменти для фігурного нарізування овочів і тару для нарізаних овочів.

2.4. Обробка картоплі

У підприємствах масового харчування, що працюють на сировині, картоплю обробляють за такою схемою — сортування, миття, механічне обчищання, ручне дочищання, промивання, зберігання, реалізація.

Сортують за якістю і розмірами, що зменшує відходи від 6 до 20% і скорочує час обчищання. Під час сортування видаляють бульбу, яка проросла, згнила, механічно пошкоджена.

Миють, щоб видалити з поверхні бульб залишки землі і піску, а також прискорити процес обчищання. Завдяки цьому поліпшуються санітарні умови подальшої обробки, збільшується строк експлуатації картоплечисток, крім того раціонально використовуються відходи. Миють вручну або механічними машинами.

Обчищають від шкірки механічним способом у картоплечистках, в які подається вода для змивання і видалення відходів. Картопля обчищається шляхом тертя об шорстку поверхню диска і стінок картоплечистки. При цьому зчищається шкірка, відходи видаляються струменем води.

Тривалість процесу залежить від якості і розміру бульб, конструкційних особливостей картоплечисток і становить в середньому 3—4 хв, молодої картоплі – 0,5—1,5 хв.

Дочищають картоплю вручну жолобковим або корінчастим ножем. При цьому видаляють вічка, заглиблення, темні плями, шкірку, що залишилась.

Промивають оброблену картоплю холодною водою. Відходи відправляють для переробки на крохмаль.

Обчищена картопля на повітрі темніє. Це відбувається внаслідок окислення киснем повітря речовин фенольного характеру (тирозину і хлорогенової кислоти), що містяться в картоплі, під дією ферменту поліфенолоксидази. Щоб запобігти потемнінню, обчищену картоплю зберігають у холодній воді в ваннах не більше як 2—3 год. Тривале зберігання у воді знижує якість картоплі, оскільки втрачаються поживні речовини.

Батат – бульбоплід, бульби якого мають різні форми і забарвлення. За розміром більші, ніж картопля, містять крохмаль, цукор і азотисті речовини. Використовується для приготування перших страв.

Топінамбур (земляна груша) – багаторічна рослина, її бульби мають різні форми і забарвлення. До складу його входять інулін і цукор. Перед приготуванням бульби сортують, промивають і обчищають. Використовують у сирому вигляді для салатів і смаження.

2.5. Обробка коренеплодів

Попереднє обчищання коренеплодів складається з таких операцій, як сортування, промивання й обчищання шкірочки. Коренеплоди сортують вручну.

Їх використовують залежно від форми, розміру, забарвлення для приготування супів, гарнірів, соусів, холодних закусок.

Обробку здійснюють механічним, термічним способами або вручну.

Буряки, моркву, ріпу, брукву сортують залежно від розміру, видаляють зіпсовані; у молодих буряків і моркви зрізають бадилля, промивають, обчищають у картоплечистках, а потім дочищають вручну.

Петрушку, селеру, пастернак сортують, відрізають зелень, а коріння промивають і обчищають вручну, ножем зішкрібають шкірку рухом від себе і знову промивають. Зелень петрушки і селери перебирають, видаляють зіпсоване, пожовкле, зів'яле листя і миють у великій кількості води, потім у проточній, складають у друшляк (сито), даючи стекти воді.

Редиска має різну форму і забарвлення. У редиски яскравих тонів зрізають гичку і тонкий кінчик коренеплоду, а білу редьку всю обчищають від шкірки, потім промивають овочі.

Хрін обчищають від шкірки (як петрушку), а якщо коріння в'яле, його попередньо замочують на 2 год. у холодній воді.

2.6. Обробка капустяних і цибулевих овочів

Капустяні овочі обробляють вручну. У капусти білоголової, червоноголової, савойської видаляють забруднене, механічно пошкоджене, пожовкле листя, а також те, що загнило, відрізують зовнішню частину качана і промивають. Капусту розрізають на дві або чотири частини, із кожної вирізають качан. Але якщо білоголову капусту використовують для голубців, качан з головки вирізають повністю так, щоб зберегти головку і не пошкодити листя (рис. 5). Потім варять у киплячій воді до напівготовності, виймають, охолоджують, листки відокремлюють, відбивають потовщені частини (рис. 6). Якщо капуста пошкоджена гусінню, її занурюють на 30 хв у холодну підсолену воду (4—5%-ний розчин) і після цього промивають.

Для того щоб зберегти суцвіття цвітної капусти, її стебло відрізають, відступаючи 1—1,5 см від початку розгалуження головки. Видаляють зелене листя, зрізають ножем або зішкрібають терткою потемнілі і загнилі місця. Якщо є гусінь, цвітну капусту кладуть у холодну підсолену воду, а потім промивають.

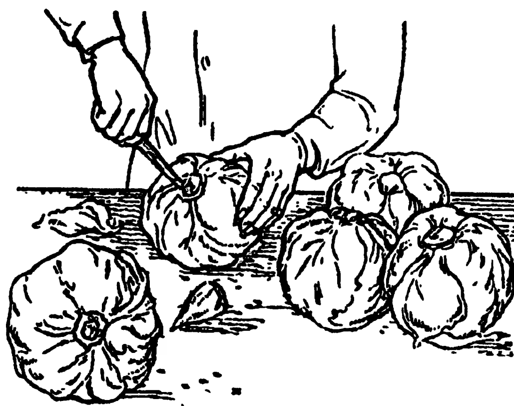


Рис. 5. Підготовка капусти до голубців

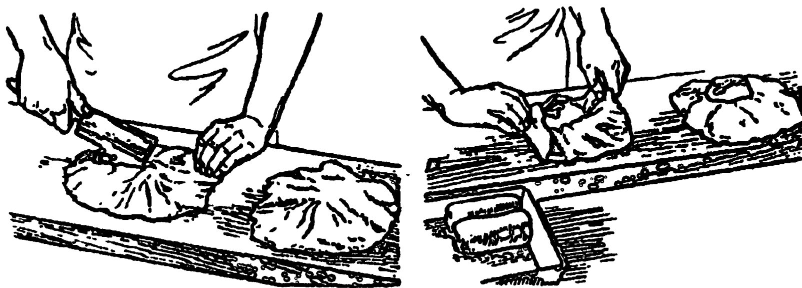


Рис. 6. Формування голубців:
а — відбивання потовщеної частини; б — загортання начинки

У брюссельської капусти споживають дрібні головки, їх зрізають із стебла, обчищають і промивають.

Капусту кольрабі сортують, обчищають вручну шкірочку і промивають.

Ріпчасту цибулю сортують, відрізають денце і зав'язь, обчищають сухе листя і промивають у холодній воді. У великих заготівельних підприємствах обробку цибулі здійснюють у спеціальних шафах з витяжною вентиляцією.

Можна використовувати вогневий спосіб обчищання цибулі, який полягає в обпалюванні верхньої шкірки у камері термоагрегату при температурі 1000—1200°С з подальшим обчищанням обгорілих лусок на щітковій машині. Цибулю нарізають безпосередньо перед тепловою обробкою, оскільки швидко вивітрюються ефірні олії.

У зеленої цибулі відрізають корінці, зачищають білу частину, видаляють в'ялі, пожовклі і забруднені пера, старанно промивають декілька разів холодною водою і обполіскують під проточною водою.

У цибулі-порею зчищають корінці, знімають пожовкле листя і те, що загнило, відрізають зелену частину стебла, розрізають уздовж для того, щоб змити пісок і землю, потім промивають холодною водою.

У часнику зрізають вершечок і денце, знімають луску, розбирають головки на зубки й обчищають.

2.7. Обробка гарбузових, томатних і бобових овочів

Гарбузові овочі обробляють вручну. Гарбуз миють, відрізають плодоніжку, розрізають на декілька частин, видаляють насіння і обчищають шкірку, промивають. Використовують для варіння, тушкування, смаження.

Кабачки і патисони рекомендується використовувати недозрілими, оскільки в цей час вони мають ніжну смачну м'якоть. Кабачки обробляють по-різному в залежності від розміру, ступеня зрілості і кулінарного призначення, їх промивають, відрізають плодоніжку, обчищають шкірку. Великі екземпляри розрізають на частини і видаляють насіння.

Для фарширування кабачки обчищають від шкірки, розрізають упоперек на циліндри товщиною 4—5 см. Із кожного вирізають внутрішню частину з насінням, кладуть у киплячу підсолену воду і варять 3—5 хв. Потім виймають, охолоджують і наповнюють фаршем (рис. 7).

Огірки свіжі миють, сортують залежно від розміру; пожовклі плоди з грубою або гіркою шкіркою обчищають. Парникові огірки не обчищають. Використовують для приготування салатів і холодних супів.

Помідори спочатку сортують за стиглістю й якістю. У хороших видаляють плодоніжки, потім помідори промивають і сортують за розміром. Міцні, красиві і стиглі використовують для салатів, прикрашення страв, фарширування. Пом'яті, перестиглі помідори йдуть на теплову обробку.

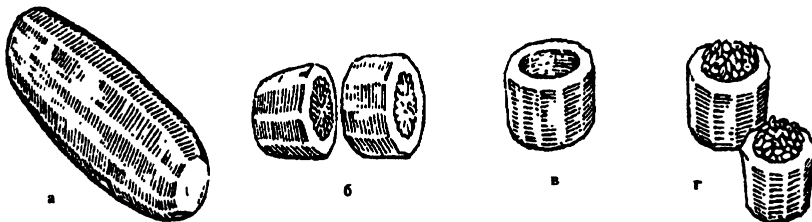


Рис. 7. Підготовка кабачків для фарширування:
а — кабачки після обчищання від шкірочки; б — відрізані шматочки циліндричної форми; в — шматочок кабачка без м'якоті й насіння; г — шматочки кабачка, наповнені начинкою

У помідорів, призначених для фарширування, зрізують верхній сегмент (кришку), видаляють частину м'якоті з насінням. Виїмку заповнюють фаршем (рис. 8).



Рис. 8. Підготовка томатів для фарширування:
а — зрізана верхня частина у вигляді кришечки; б — видалена м'якоть і насіння; в — фарширований томат

Баклажани використовують у їжу в технічній стиглості (ніжна м'якоть і недостигле насіння). У перестиглих баклажанів м'якоть гірка, з грубими волокнами. Для зменшення гіркоти їх обшпарюють або, нарізані на тонкі скибочки, солять і витримують 20—30 хв, потім промивають. Молоді баклажани повністю від шкірки не обчищають, а лише біля плодоніжки. Стиглі баклажани після видалення плодоніжки і промивання запікають у жаровій шафі, тоді шкірка знімається легко.

Перець стручковий солодкий обробляють таким чином. Спочатку видаляють плодоніжку разом з насінням, натискуючи на неї рукою у середину стручка і витягуючи назад. Потім витрушують залишки насіння, промивають стручок.

Якщо перець у подальшому фаршируватимуть, то його залишають цілим. Перець промивають, роблять надріз навколо плодоніжки і видаляють її разом з насінням (рис. 9).

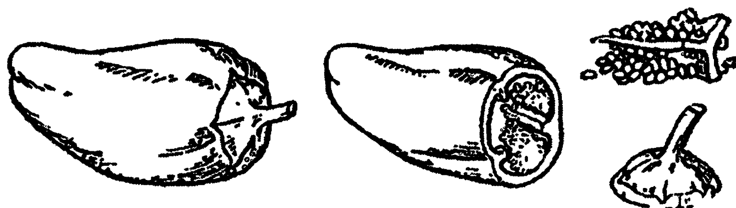


Рис. 9. Підготовка перцю для фарширування

У зелених стручків квасолі та гороху видаляють жилки з двох боків стручка. Потім стручки нарізають і відразу варять, щоб вони не темні-

ли. Ці овочі використовують у стадії молочної стиглості, тому в їжу йдуть і насіння, і оболонка (лопатка).

2.8. Обробка салатно-шпинатних, пряних і десертних овочів

Салат, шпинат, щавель, зелень петрушки і кропу перебирають, видаляють пожовкле і в'яле листя, відрізають корінці, промивають кілька разів у великій кількості води.

Шпинат промивають безпосередньо перед тепловою обробкою, тому що у вологому стані він швидко псується.

Ревінь перебирають, зрізають нижню частину з черешків, зішкрібають верхню плівку, промивають і нарізають. Використовують для приготування киселів, компотів, начинок для пиріжків.

Спаржу перебирають, обчищають шкірку так, щоб не відламалась головка — найцінніша і найсмачніша частина, промивають. Зберігають у холодній воді. Перед тепловою обробкою спаржу в'яжуть у пучки і підрівнюють.

Спаржу використовують як самостійну страву відварену, а також для приготування супів-пюре.

В артишоків краще використовувати головки зеленкуватого кольору. Верхню колючу частину листя обрізають, стебло відрізають і зачищають денце від сухого листя. Ложкою або вишкою видаляють серцевину й промивають. Щоб запобігти потемнінню, всі зрізи натирають лимоном або змочують лимонною кислотою. Підготовлені артишоки зберігають не більше ніж 1 год. у підкисленій воді. Перед тепловою обробкою перев'язують шпагатом для збереження форми.

Качан кукурудзи молочно-воскової стиглості перед варінням обчищають. У кукурудзи відрізають стебло і основу, при цьому разом із стеблом відпадає листя. Потім знімають волокна, які покривають качани, і промивають.

2.9. Види нарізання овочів

Форма нарізаних овочів повинна відповідати формі основних продуктів, з яких складається страва, форму котрих змінити не можна (крупи, макаронні вироби та ін.). Нарізані овочі однакової форми і величини надають стравам привабливого вигляду, одночасно доходять до готовності, що значно економить час приготування страв і підвищує їх якість.

Форма нарізання	Назва	Розмір, см	Кулінарне використання
Брусочки	Картопля	Квадратний переріз від 0,7х0,7 до 1х1 Довжина 2,5—3,5	Для смаження у фритюрі, на гарнір до порційних страв з м'яса і риби, для супів з макаронними виробами
	Морква, петрушка, селера	Квадратний переріз 0,4х0,4 Довжина 2,5—3,5	Для бульйонів з овочами, шпигування м'яса, овочів у молочному соусі
Кружальця	Картопля	Діаметр 2—3 Товщина 0,2—0,3	Для смаження основним способом і у фритюрі, для запікання страв з риби
Кубики	Картопля	Довжина ребра 1—2,5	Для супів картопляних, з крупами і овочевих, для борщів флотського і полтавського, картоплі тушкованої, рагу овочевого
	Морква, петрушка, селера, цибуля ріпчаста	Довжина ребра 0,3—0,75	Для щів добових, супів з круп і бобових, як гарнір до різних страв
	Зелень петрушки, кропу, цибуля зелена, капуста білоголова	Переріз 0,1—0,2х0,1—0,2 Довжина ребра 0,2—0,3	Для посипання при відпусканні перших і других страв, салатів, щів добових Для фаршу

Нарізати можна механічним способом – овочерізальними машинами або вручну, для чого використовують ножі кухарської трійки та інструменти для фігурного нарізання овочів.

При нарізанні овочів вручну використовують прийоми шаткування (від себе, до себе, вбік, зверху вниз), січення, розтирання.

Найбільш поширені прості форми нарізання – соломка, брусочки, кубики, кружальця, часточки, скибочки, квадратики, кільця, півкільця та ін.

Таблиця 1

Форми нарізання овочів та кулінарне використання їх

Форма нарізання	Назва	Розмір, см	Кулінарне використання
Соломка	Картопля	Квадратний переріз 0,2х0,2 Довжина 4—5	Для смаження у фритюрі на гарнір до порційних страв з філе птиці і м'яса
	Морква, петрушка, буряки, ріпчаста цибуля	Те саме	Для борщів (крім флотського, полтавського), щів, розсольників, супів з макаронними виробами, а також для маринаду
	Капуста білоголова		Для борщів (крім флотського, полтавського), щів, розсольників, капусти тушкованої
	Капуста біло- і червоноголова	Квадратний переріз 0,1х0,1 Довжина 4—5	Для салатів

Форма нарізання	Назва	Розмір, см	Кулінарне використання
Часточки	Картопля	Довжина до 5	Для борщів, супів овочевих, з крупами, картопляних, розсольників, овочів тушкованих, смаження основним способом і у фритюрі
	Морква, петрушка, селера, цибуля ріпчаста	Розміри не більш як 2,5—3,5	Для тушкованих овочів, нирок по-російському
Скибочки	Картопля	Довжина 2,5—3 Товщина 0,3—0,5	Сира й варена — для смаження основним способом на гарнір; до смажених страв із м'яса й риби; варена — на гарнір до запеченої яловичини
	Картопля	Довжина 1—1,5 Товщина 0,3 —0,5	Варена для салатів, окрошок
	Морква, буряк	Довжина 2—2,5 Товщина 0,3—0,5	Сирі — для борщів флотського, полтавського; варені — для вінігретів, салатів
Квадратики (шашки)	Капуста	Розміри 3—3,5	Для борщів — флотського, полтавського, супів — овочевого, селянського, щів із свіжої капусти, рагу овочевого

Форма нарізання	Назва	Розмір, см	Кулінарне використання
Кільця, півкільця	Цибуля	Діаметр 3—6	На гарнір до біфштексу з цибулею, шашлику, ковбаси домашньої, риби, запеченої по-московському, печінки смаженої
Гребінці, зірочки, шестерінки	Морква, петрушка	Довжина 2—3 Ширина 1,25	На гарнір до заливної риби, в маринаді; для прикрашання холодних і гарячих страв
Бочечки	Картопля	Довжина 3,5—4х6 Горішки діаметром 1,5—2,5 Кульки і горішки діаметром 1—1,5	Варена на гарнір до оселедців натуральних, до відварених і припущених страв з риби. Для гарнірів до гарячих страв, запеченої яловичини
Стружка	Картопля	Довжина 15—25 Товщина 0,3	Для гарнірів до других м'ясних страв
	Хрін	Довжина 4—6 Ширина 1—1,5 Товщина 0,1—0,2	Для гарнірів до біфштексу, антрекоту натурального, ростбіфу
Січення (дрібне)	Цибуля ріпчаста, капуста білоголова	0,1—0,2х х0,1—0,2	Для щів добових зелених, тюфтельок, фаршів

С о л о м к а . Картоплю нарізають на тонкі пластини товщиною 2-2,5 мм. Потім їх складають одна на одну, злегка зсувають і ріжуть довжиною 4—5 см.

Для нарізання соломкою моркви з неї спочатку роблять тонкі видовжені овали, розрізуючи весь коренеплід під кутом 30°. Пластинки складають і тонко ріжуть соломкою уздовж серцевини.

Соломкою нарізують також корінь петрушки, селери, ріпчасту цибулю, буряк, а білоголову і червоноголову капусту шаткують у формі соломки. Для цього головку розрізають навпіл, видаляють качан, потім ріжуть на 2—4 шматки шириною 4—5 см і тонко шаткують.

Картоплю, нарізану соломкою, використовують для смаження у фритюрі (у великій кількості жиру), коренеплоди — для приготування борщів, а капусту — для салатів, борщів.

Б р у с о ч к и . Картоплю розрізають уздовж на пластинки товщиною 1 см. Пластинки також ріжуть уздовж і отримують довгі смужки з квадратним перетином 1 см. З них дістають брусочки довжиною 3,5 см.

Моркву спочатку нарізають на пластинки 0,7—1 см завтовшки, а потім – на брусочки 2,5—3,5 см завдовжки.

Брусочки картоплі використовують для смаження у фритюрі, а моркву — для бульйонів.

К у б и к и . Нарізають картоплю спочатку на пластинки, потім на брусочки, а потім на кубики. Залежно від призначення з картоплі нарізають кубики великих розмірів (2—2,5 см) для супів, рагу овочевого, середніх розмірів (1 см) і малих (0,3—0,5 см) для холодних закусок.

У моркви, ріпчастої цибулі, кореня петрушки і селери величина ребра товщиною 0,3—0,7 см. Корінь петрушки і селери нарізають дрібними кубиками з величиною ребра 0,2—0,3 см. Використовують для пасеровок при приготуванні супів, соусів.

К р у ж а л ь ц я . Нарізують з картоплі діаметром близько 4 см. Для цього картоплю обточують, надаючи їй форми циліндра, який ріжуть упоперек товщиною 2–3 мм.

Діаметр моркви і редиски має бути 2—3 см, помідорів – до 5 см. Особливо гарні кружальця бувають з помідорів і редиски, якщо при нарізанні місце від плодоніжки буде в центрі кружальця.

Нарізання помідорів упоперек осі та насінних камер утворюють додатковий малюнок.

Кружальця частіше нарізають з варених картоплі (для запечених страв) і моркви (для холодних закусок).

Ч а с т о ч к и . Отримують з картоплі круглої форми діаметром 4—5 см, її розрізають по центру на дві половинки. Кожну половинку віднос-

но зрізу ріжуть по радіусу або променями на 4—5 частин. Використовують для борщів, смаження у фритюрі.

Такою формою нарізають моркву, корінь петрушки, селери, ріпчасту цибулю. З моркви спершу нарізають циліндри довжиною 2,5—3 см, а потім часточки. Використовують для тушкованих страв.

Скибочки. Картоплю і коренеплоди розрізають уздовж на дві половинки, зрізом кладуть на дошку і знову розрізають уздовж, потім ріжуть упоперек товщиною 2—3 см.

Квадратики. Білоголову капусту розрізають на дві або чотири частини. Потім кожну з цих частин нарізають на шматочки квадратної форми розміром 3—3,5 см. Використовують в борщ флотський, рагу овочеве та ін.

Кільця і півкільця. Нарізають ріпчасту цибулю перпендикулярно до осі кружальцями, які розділяють на кільця. Для того щоб мати півкільця, ріпчасту цибулю розрізають на дві частини по осі, а потім нарізають упоперек і розділяють на півкільця.

Січення. Дрібно нарізану свіжу капусту або ріпчасту цибулю (для фаршів), часник (для заправлення супів) січуть ножем на дрібні шматочки на дерев'яній дошці.

Фігурне нарізання виконують кухарі високої кваліфікації, використовуючи корінчасті ножі або спеціальні інструменти.

При цьому застосовують прийом карбування (рис. 10).

Зірочки, шестерінки вирізають з моркви, кореня петрушки, які мають однаковий діаметр. Для цього їх обточують, обкруглюють, карбують, а потім нарізають упоперек.

Гребінці виготовляють з карбованої моркви, яку розрізають уздовж, а потім кожну половину – навкіс.

Кульки, бочечки, груші, горішки, часничок виготовляють з картоплі, кореня петрушки, ріпи. Для цього їх обточують ножем або спеціальною виїмкою і надають необхідної форми. Для часничку картоплю спочатку обточують у формі бочечки, а потім розрізають вздовж на декілька частин. У кожній частині роблять невелику виїмку.

Стружка. Картоплю обточують, надають їй форми циліндра діаметром 3—4 см, 2—3 см заввишки, потім по окружності з неї зрізають стрічку 2—3 мм завтовшки, 12—25 см завдовжки, яку складають бантиком і перев'язують шпагатом. Використовують для смаження у фритюрі.

Хрін замочують, обчищають і зішкрібають уздовж коренеплоду (товщина стружки 0,1—0,2 см).

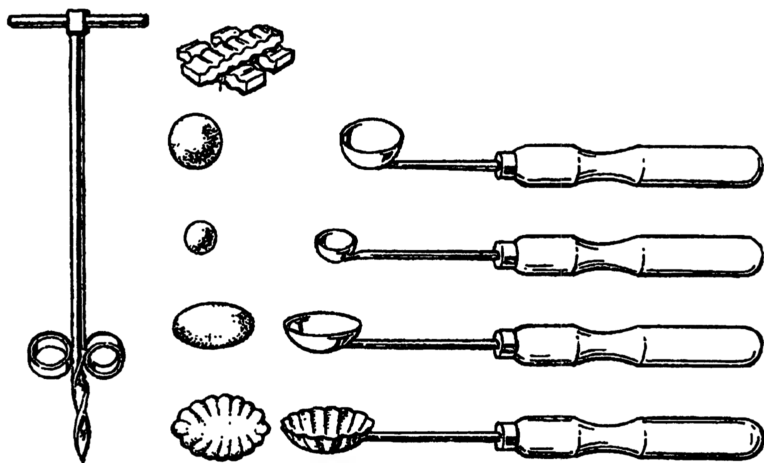


Рис. 10. Інструменти для фігурного нарізання овочів

Для нарізання зелені петрушки і кропу використовують пристрій УНЗ або ніж, оскільки при цьому виділяється багато вологи, внаслідок чого погіршується смак. Крім того, вологою зеленню незручно посипати готові страви.

2.10. Обробка консервованих овочів

У підприємства масового харчування крім свіжих надходять квашені, солоні, мариновані, сушені, заморожені, консервовані стерилізацією або пастеризацією в герметичній тарі овочі.

З квашеної капусти віджимають розсіл і подрібнюють. Для деяких страв капусту дрібно січуть. Якщо капуста кисла (кислотність більша як 3%), її промивають холодною водою. Віджимати розсіл і промивати холодною водою слід безпосередньо перед використанням, тому що без розсолу руйнується вітамін С.

Солоні огірки промивають холодною водою. Середні, дрібні плоди з ніжною шкіркою і мариновані не чистять, а використовують цілими або нарізаними. Для приготування солянок, розсольників, соусів і других страв великі огірки чистять, видаляють насіння і нарізають.

У підприємствах масового харчування використовують такий асортимент сушених овочів: картопля брусочками; морква, буряки, капус-

та білоголова кубиками, скибочками або соломкою; цибуля ріпчаста кільцями або півкільцями; часник зубками; горошок цілими зернами; біле коріння соломкою; зелень петрушки, кропу, селери цілими гілочками або подрібнені.

При сушінні на вогні зменшується об'єм овочів і змінюються їхні властивості. Вологість цих овочів повинна становити 12—14%. Перед використанням овочі, сушені на вогні, миють і замочують на 1—3 год., варять у цій самій воді для збереження поживних речовин. Сушену зелень можна використовувати для ароматизації страв без попереднього замочування. При сублімаційному сушінні овочі заморожують, а потім сушать у вакуумі, форма й об'єм при такому способі сушіння не змінюються. Добре зберігаються поживні речовини, а також аромат овочів. Майже не змінюється колір. Такі овочі відразу кладуть у гарячу воду й варять до готовності.

Заморожені овочі (зелений горошок, квасоля, томати, кукурудза та ін.) перед тепловою обробкою не розморожують, а такі, як кабачки, перець, буряки перед варінням розморожують і нарізають.

2.11. Напівфабрикати консервовані

Буряки натуральні мариновані — надходять у підприємства масового харчування стерилізованими. Це коренеплоди, нарізані кубиками або брусочками, їх використовують для приготування холодних закусок, борщів.

Морква натуральна — надходить стерилізованою, її використовують для приготування салатів, холодних і других страв, соусів.

Овочі пасеровані — складаються з цибулі і моркви, які нарізають соломкою і пасерують на жирі. Використовують для приготування перших і других страв. Ці овочі кладуть за 10-15 хв до закінчення приготування страви.

Капуста білоголова свіжа, нарізана бланшована. ЇЇ нарізають овочерізальною машиною, кладуть у сітки-вкладиші шаром 5 см, занурюють у казан КПЕ-100 з гарячою водою (90—95°С) на 3 хв, потім перекладають у функціональні місткості Е-1 х 200, охолоджують 2 год до температури 6-8°С. Строк зберігання — 12 год. при температурі 2-4°С. Використовують для приготування гарячих і тушкованих страв.

Буряки тушковані. Нарізають соломкою, тушкують 1,5 год з пасерованим корінням, томатом, цукром і 3%-ним оцтом. Розкладають у функціональні місткості, охолоджують. Строк зберігання — 96 год при температурі 2—4°С.

Картопля, морква, буряк відварні — овочі обчищені цілі варять на парі, а нарізані кубиками — на парі або припускають. Овочі розфасовують у функціональні місткості, охолоджують. Зберігають буряки і моркву цілі — 24 год.; картоплю цілу, моркву і буряки, нарізані кубиками – 18 год.; картоплю, нарізану кубиками — 12 год. (при температурі 2–4°С).

Використовують для приготування салатів, вінегретів, овочевих страв, а також гарнірів до холодних закусок і других страв.

2.12. Централізоване виготовлення овочевих напівфабрикатів

Централізоване виготовлення овочевих напівфабрикатів організовують у цехах великої потужності, де для виробництва напівфабрикатів передбачають три потоково-механізовані лінії. Перша лінія призначена для обробки картоплі і виробництва напівфабрикатів «Картопля сульфітована». Технологічний процес здійснюється на механізованій потоковій лінії ПЛСК-70 (рис. 11).

Другу лінію використовують для обчищання моркви, буряків, ріпчастої цибулі і приготування напівфабрикату «Овочі обчищені». Овочі обробляють на потокових лініях, аналогічних лінії ПЛСК-70, або лінії ЛМО, де замість картоплечистки передбачено циліндричну піч для обпалювання шкірочки і немає стадії сульфітації. Для обробки цибулі встановлюють стіл з витяжною шафою.

На третій лінії обробляють свіжу капусту, сезонні овочі (кабачки, баклажани, перець, цвітну капусту та ін.). Цю лінію обладнують конвеєром, миючою машиною і виробничими столами, розміщеними вздовж конвеєра.

Свіжу капусту і сезонні овочі обробляють вручну. На робочому місці встановлюють виробничий стіл, на якому розміщають обробну дошку, зліва від нього — тару для овочів, які слід обробити, справа — малий або середній ніж кухарської трійки, пристрій для видалення внутрішнього качана, тару для оброблених овочів.

При централізованому виготовленні напівфабрикату «Картопля сульфітована» процес обробки картоплі складається з таких послідовних операцій: сортування, калібрування, миття, механічне обчищання, ручне доочищання, промивання, сульфітація, дозування, упакування, зберігання, реалізація.

Сортують картоплю вручну на стрічці транспортера, що рухається, або на спеціальних машинах, видаляють сторонні домішки, бульби, що позеленіли, проросли, згнили, з механічними пошкодженнями.

Калібрують бульби за розміром (велика, середня, дрібна) і якістю на калібрувальних машинах. Сортують і калібрують картоплю в основному на овочевих базах.

В овочевий цех картопля має надходити перебраною. У бункер потокової лінії її подають навантажувачем, обладнаним контейнероперекидачем.

Для миття картоплю доставляють (за допомогою транспортера) у вібраційну мийну машину, де з її поверхні змивають забруднення (залишки землі і піску). З мийної машини бульби по лотку надходять у каменеловильну машину для видалення каміння.

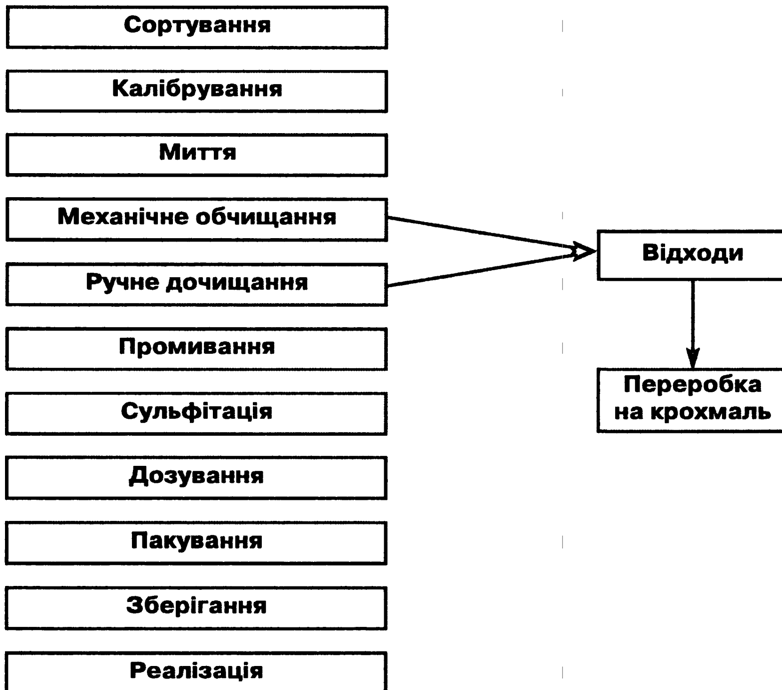


Рис. 11. Технологічна схема обробки картоплі на лінії ПЛСК-70

Від шкірочки картоплю обчищають механічно (1,5—3 хв.) у картоплечистці безперервної дії. Відходи змивають водою у спеціальний конверт.

Термічний спосіб (паровий і вогневий) обчищання картоплі використовують у великих заготівельних підприємствах.

При паровому способі картоплю обробляють парою під високим тиском. Під дією значного тиску поверхневий шар розварюється, шкірка відстає, і під час промивання вона легко знімається.

Вогневий спосіб полягає в тому, що картоплю обпалюють 6—12 с в циліндричній печі при температурі 1100—1200°С. Після цього вона потрапляє в миючу машину, де за допомогою щіток-валів шкірка зчищається і змивається водою.

Обчищена картопля похилим лотком надходить на конвеєр для дочищання, вздовж якого з обох боків організовують робочі місця. На кожному робочому місці кришка стола має два жолобкових отвори справа — для відходів, зліва — для дочищеної картоплі. Норма довжини стола на одного робітника 0,7 м.

Дочищають картоплю вручну ножем жолобковим або корінчастим, або пневмотурбіною. При цьому видаляють вічка, заглиблення, темні плями, шкірку, що залишилась.

Дочищена картопля по жолобку надходить на середню стрічку транспортера, після чого й направляють у сульфітаційну машину.

Сульфітують обчищену картоплю для того, щоб запобігти потемнінню її. Для цього використовують 0,5—1%-ний водний розчин бісульфіту натрію. Тривалість обробки бульб – 5 хв. При розщепленні бісульфіту натрію виділяється сірчистий ангідрид, який знижує активність поліфенолоксидази й утворює з барвниками безбарвні або слабкозабарвлені сполуки. Завдяки цьому потемніння поверхні бульб сповільнюється. Сірчистий ангідрид — шкідлива для здоров'я людини речовина. Тому після сульфітації картоплю промивають холодною водою від залишків сірчистого ангідриду (допустима норма його 0,002%) під душовими пристроями потокової лінії, а потім подають на ваговий дозатор, відрегульований на 20 кг. При досягненні цієї маси стрічка транспортера автоматично зупиняється і картопля висипається в поліетиленовий мішок.

Сульфітовану картоплю зберігають без води при температурі 4–7°С 48 год., а при температурі 16—18°С – 24 год.

Бульби обчищеної картоплі повинні бути чисті, без темних плям, залишків вічок і шкірки, запах – властивий свіжообчищеній картоплі, колір — від білого до кремового, поверхня гладенька, може бути трохи підсохлою, але не сухою і не в'ялою, морква, буряки — чистими, тугими, щільними, без темних плям і залишків шкірки, поверхня підсохла, але не суха, цибуля — туга, чиста, без темних плям, плісНявини, забарвлення — властиве сорту.

Морква, буряки обчищені — надходять в ящиках або плетених кошиках по 20 кг. Щоб овочі не висихали, їх покривають вологою тканиною. Зберігають при температурі 2—4°C не більш як 24 год.

Цибуля обчищена — надходить в ящиках або кошиках по 15—20 кг. Зверху її покривають вологою тканиною. Зберігають при температурі 2—4°C не більш як 24 год.

Білоголова капуста надходить у кошиках або ящиках по 20 кг.

Зберігають при температурі 2-4°C не більш як 48 год.

2.13. Відходи овочів та їх використання

За якістю овочі, що надійшли в підприємства масового харчування, мають відповідати стандартам, у противному разі під час кулінарної обробки збільшується кількість відходів і погіршується якість готових виробів. Кількість відходів залежить від виду овочів, їхньої якості, способу обробки і пори року.

Відходи і втрати під час холодної обробки овочів вказані у Збірнику рецептур страв і кулінарних виробів. Наприклад:

Вид овочів	Норма відходів, %
картопля молода — до 1.09	20
— з 1.09 до 31.10	25
— з 1.11 до 31.12	30
— з 1.01 до 28-29.02	35
— з 1.03	40
морква пучкова сира — до 1.01	20
— з 1.01	25
буряки столові — до 1.01	20
— з 1.01	25
редиска червона з бадиллям	37
капуста білоголова	20
червоноголова	15
брюссельська з стеблом	75
цвітна	48
савойська	22
цибуля ріпчаста	16
зелена	20
зелена парникова	40
кабачки без шкіри і насіння	33
баклажани обчищені	15
гарбуз	30
перець підготовлений для фарширування	25

Вид овочів	Норма відходів, %
огірки свіжі необчищені	5
салат	28
шпинат	26
щавель	24
ревінь	25
часник	22
капуста квашена	30
огірки солоні обчищені	20

Зниження відходів при обробці овочів — важливе народногосподарське завдання.

Для зниження процента відходів під час обчищання овочів, необхідно додержуватись таких правил: стежити за режимом обчищання, справністю картоплечистки, використовувати овочі, які відсортовані за розмірами, застосовувати спеціальні жолобкові ножі, дотримуватись строків і режимів зберігання, правильної організації робочих місць, застосування прогресивних методів обчищання.

Велике значення має раціональне використання відходів.

З відходів картоплі виготовляють крохмаль.

З обчистків буряка готують буряковий настій. Їх добре промивають, подрібнюють, заливають водою, добавляють оцту, доводять до кипіння і дають настоятись 15—20 хв., потім проціджують. Використовують для забарвлення борщів. Стебла петрушки, кропу, селери промивають, зв'язують в пучки і використовують для варіння бульйонів, приготування соусів.

Обчищені качани білоголової капусти можна використовувати для приготування салатів, борщів, щів.

Обчистки від солоних огірків і розсіл прокип'ячують і використовують в розсольники, соуси.

Рідину від маринованих помідорів можна використати для приготування борщів.

З відходів моркви і буряків готують харчові фарби для кондитерських виробів.

2.14. Обробка грибів

Гриби — корисний, загальнодоступний природний продукт харчування. За хімічним складом і калорійністю гриби наближені до овочів,

але відрізняються тим, що не містять хлорофілу і не синтезують органічні речовини. У них зовсім немає крохмалю.

До складу свіжих грибів входить до 5% білка. Біологічна цінність грибів відповідає м'ясу, бо в них містяться майже всі незамінимі амінокислоти.

Гриби містять мало жирів (0,1—0,9%) і вуглеводів (0,2—1%), але багато вітамінів (А, С, В, О, РР). Наприклад, вітаміну О у грибах більше, ніж у вершковому маслі, а вітаміну В — майже стільки, скільки у яловичій печінці, води — 88—92%. Багато у грибах мінеральних солей (кальцію, фосфору, міді, цинку). Гриби містять ароматичні та екстрактивні речовини, які надають їм особливого смаку і запаху. Завдяки цьому їх використовують для приготування супів, других страв.

За будовою нижньої шапки їстівні гриби поділяють на губчасті – білі, підосичники, підберезники, маслюки; пластинчасті — сироїжки, шампіньйони, лисички, опеньки; сумчасті — зморшки, сморжі (рис. 12, 13, 14).

У підприємствах масового харчування використовують свіжі, сушені, солоні, мариновані гриби.

Свіжі гриби — продукт, який швидко псується, тому при надходженні на підприємства харчування їх відразу обробляють. Гриби сортують, вилучають перестиглі, червиві і обчищають.

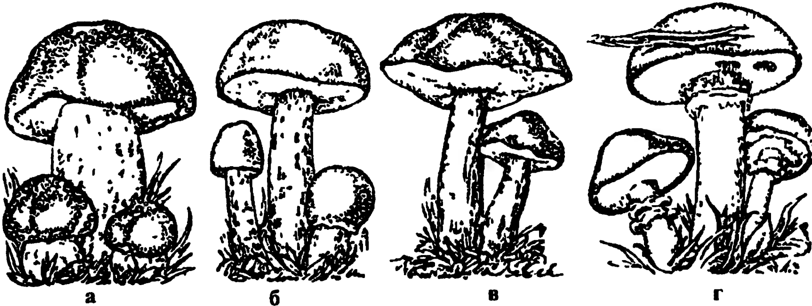


Рис. 12. Гриби губчасті:
а — білі, б — підосичники, в — підберезники, г – маслюки



Рис. 13. Гриби пластинчасті
а — печериці, б — сироїжки, в — опеньки, г – лисички



Рис. 14. Гриби сумчасті:
а — зморшки, б — сморжі, в – трюфелі

Білі гриби, підосичники, підберезники, лисички, сироїжки сортують за розміром, чистять нижню, забруднену землею частину ніжки і відрізають її на відстані 1,5—2 см від шапки. Потім ретельно промивають 3—4 рази у холодній воді, нарізають і занурюють у солоний розчин. Потім відварюють.

При обробці сироїжок з шапки знімають шкірочку. Для цього їх заздалегідь обшпарюють окропом. У маслюків зачищають ніжки, з шапок знімають слизьку шкірочку і промивають.

У шампіньйонів видаляють плівку і зачищають ніжку, знімають шкірку з шапки і промивають водою, в яку додають лимонну кислоту або оцет, щоб запобігти потемнінню.

Зморшки та сморжі перебирають, зачищають ніжку, замочують у холодній воді на 30—40 хв., щоб видалити отруйну речовину — гельвелову кислоту, яка під час варіння переходить у відвар.

Сушені гриби. Під час варіння сухих білих грибів утворюються світлі ароматні бульйони. Підберезники, підосичники, маслюки під час сушіння темніють, тому вони малопридатні для приготування бульйонів. Гриби перебирають, промивають, замочують у холодній воді на 1-3 год, потім воду зливають, а гриби використовують для варіння. Варять гриби без солі.

Солоні та мариновані гриби до споживання зберігають у тій тарі, у якій вони надійшли на виробництво. Перед споживанням їх вивільняють від маринаду чи розсолу. Дуже солоні гриби інколи промивають і вимочують, нарізають шматочками певної форми.

Гриби використовують для приготування холодних закусок, перших, других страв. З них готують соуси і фарші для пирогів, кулеб'як, вареників.

Норми відходів грибів під час холодної обробки встановлені Збірником рецептур страв і кулінарних виробів.

Розділ 3
ОБРОБКА РИБИ І НЕРИБНИХ МОРЕПРОДУКТІВ

3.1. Значення риби в харчуванні

Риба — цінний продукт харчування. За своїм хімічним складом риба майже не поступається м'ясу свійських тварин, а за вмістом мінеральних речовин, вітамінів і ступенем засвоювання білків перевищує його.

Залежно від виду риби вміст білків у ній становить 13—23%, жиру — 0,1—33%, мінеральних і екстрактивних речовин — 1—2%. У рибі містяться вітаміни А, О, Е, B_2, B_{12}, РР. Білки риби повноцінні, бо вміщують усі незамінні амінокислоти.

У рибі міститься деяких незамінних амінокислот більше, ніж у м'ясі, молоці, яйцях та інших продуктах. Тому риба є джерелом білкового харчування.

Неповноцінний білок сполучної тканини колаген (15%) під дією теплової обробки перетворюється в клейку речовину — глютин, завдяки чому насичені рибні бульйони при застиганні утворюють желе. М'якоть риби не має твердої з'єднувальної тканини, тому засвоюється організмом людини легко і швидко.

Завдяки легкоплавкості риб'ячий жир теж швидко засвоюється.

Риба містить мінеральні речовини (фосфор, натрій, калій, кальцій), а також мікроелементи (йод, мідь, кобальт, марганець та ін.). Завдяки великій кількості йоду морська риба є важливим продуктом харчування.

Екстрактивні речовини при тепловій обробці переходять у бульйон, надають йому специфічного смаку й запаху, збуджують апетит і сприяють кращому засвоєнню їжі. Особливо різкий специфічний запах зумовлений присутністю азотистих речовин — амінів.

Різноманітність хімічного складу робить рибу дієтичним продуктом, її використовують у лікувальному харчуванні при недокрів'ї, для лікування рахіту і захворювань серцево-судинної системи.

3.2. Характеристика сировини

На підприємства масового харчування риба надходить живою, охолодженою, мороженою і рідше — солоною, а також у вигляді мороженого філе.

Найціннішою вважають живу рибу. В ній повністю зберігаються всі поживні речовини. Страви, приготовлені з живої риби, характеризуються високою якістю. В підприємствах масового харчування живу рибу зберігають перед обробкою у ваннах з проточною водою або акваріумах.

Доброякісна риба плаває у воді спокійно, не піднімаючись на верх, вийнята з води, вона енергійно б'ється; луска щільно прилягає, без пошкоджень.

В охолодженої риби температура тіла у товщі м'язів — від 1 до 5°С, її зберігають 48 год. при температурі 1—2°С.

Доброякісна охолоджена риба повинна бути чистою, луска блискучою, колір зябер — від темно-червоного до рожевого, консистенція її щільна, запах — властивий свіжій рибі.

У мороженої риби температура тіла в товщі м'язів — 6—8°С. За харчовою цінністю вона майже не поступається охолодженій. При ударі твердим предметом чути виразний ясний звук. Морожена риба надходить нерозібрана, потрошена з головою і без голови. В мороженому стані виробляють філе. Морожену рибу зберігають у підприємствах масового харчування при температурі 0—2°С 2—3 доби. Зберігати розморожену рибу не дозволяється.

Солона риба менш цінна, ніж інші види рибних товарів. Під час соління і вимочування риба втрачає частину поживних речовин. Якість риби залежить від її породи і способу соління.

За будовою скелета розрізняють рибу з кістковим і хрящовим скелетами. За характером покрову шкіри рибу з кістковим скелетом поділяють на рибу з лускою (лускаті), без луски і з кістковими лусками — «жучками».

До лускатих риб належать судак, лящ, лин, сріблястий хек, окунь та ін.; до риби без луски — минь, вугор, сом. Риби родини осетрових вкриті кістковими «жучками» (шипами). За розмірами рибу поділяють на дрібну (до 200 г), середню (1—1,5 кг) і велику (понад 1,5 кг).

Під час приймання рибних товарів насамперед перевіряють їхню доброякісність за зовнішніми ознаками. Страви, приготовлені з не досить свіжої риби, можуть спричинити харчові отруєння.

Запах несвіжої риби визначається пробним варінням шматочка риби в закритому посуді. Крім того, можна в товщу м'якоті увіткнути

розігрітий в окропі ніж. При цьому сторонні запахи проявляються різкіше.

3.3. Кулінарна обробка риби

До холодної кулінарної обробки риби входять такі операції: розморожування мороженої риби, вимочування солоної риби, обчищання луски, видалення плавників, нутрощів, голови, промивання і виготовлення напівфабрикатів.

3.4. Розморожування мороженої риби

Рибу розморожують на повітрі та у воді.

На повітрі при температурі 16—18°С розморожують усі види філе, які виробляє промисловість, а також велику рибу (осетрову, сом, нататенію та ін.).

Рибу розкладають на стелажі або столи так, щоб вона не торкалась одна одної. Розмороженою вважають таку рибу, в середині якої температура буде до – 1°С. Залежно від розміру риби її розморожування триває 6—10 год.

У воді розморожують рибу з лускою і без луски, її кладуть у ванну, заливають холодною водою з розрахунку 2 л на 1 кг риби і розморожують 1,5—4 год. (залежно від виду і розміру риби). Щоб зменшити втрати мінеральних солей в рибі, під час її розморожування на 1 л води додають 7—10 г солі. Під час розморожування риба набухає, її маса збільшується на 5—10%.

Деякі види океанічної риби розморожують комбінованим способом: її кладуть у холодну воду на 30 хв., потім виймають, дають стекти воді і продовжують розморожувати на повітрі до температури у товщі м'язів 0°С.

Крім того, рибу можна розморожувати методом занурення в розчин кухонної солі або електричним струмом високої частоти, ультразвуком, інфрачервоним випромінюванням. Розморожену рибу не зберігають, а відразу використовують для приготування страв.

3.5. Вимочування солоної риби

У підприємства масового харчування надходить солона риба, в якій вміст солі становить 6—20%. В рибі, яку використовують для варіння, не повинно бути більше ніж 5% солі, для смаження — 2%. Тому рибу

вимочують. Перед вимочуванням її частково обробляють, чистять луску, відтинають голови, зрізають плавники.

Рибу вимочують двома способами — в змінній і проточній воді. При першому способі рибу кладуть у ванну і заливають холодною водою, температура якої 10—12°С. Води беруть у два рази більше, ніж риби. Воду періодично міняють через 1, 2, 3, 6 год.

При другому способі рибу кладуть на решітку в спеціальну ванну, в нижню частину якої надходить холодна вода, а з верхньої частини ванни вона виливається через трубу. Солону рибу вимочують від 6 до 12 год.

Дуже солоні оселедці вимочують у холодній воді, а найкраще — в добре завареному чаї, оскільки він містить дубильні речовини, які придають їм хорошу консистенцію. Для поліпшення смаку оселедці можна вимочувати у молоці.

Вміст солі в рибі визначають методом пробного варіння.

Обробляють рибу вручну. Для цього організовують робоче місце, де встановлюють виробничий стіл, на якому розміщують обробну дошку з маркуванням «РС» (риба сира), шкребки для обчищання луски або рибочистку РО-1, ножі кухарської трійки (середній — для видалення плавників, малий — для потрошіння, великий і середній — для відокремлення голів).

Напівфабрикати готують на окремих робочих місцях. Для приготування порційних напівфабрикатів встановлюють виробничий стіл, на якому розміщують ваги настільні циферблатні, обробну дошку, ножі кухарської трійки, тару для риби, напівфабрикатів, спецій, паніровок.

На робочому місці для приготування рибної січеної маси (натуральної і котлетної) і напівфабрикатів з них має бути м'ясорубка, ванна і виробничий стіл. На столі розміщують ваги, обробну дошку, панірувальний ніж, тару для січеної маси, напівфабрикатів, спецій, паніровок, води.

Осетрова риба надходить у підприємства в невеликій кількості, тому її обробляють на тих самих робочих місцях, що і рибу з кістковим скелетом. При цьому використовують окремий інвентар, а для обшпарювання — наплитний казан з сіткою-вставкою.

Процеси обробки риби лускатої, безлускатої, осетрової, для фарширування мають свої особливості, тому їх розглянуто окремо.

3.6. Обробка лускатої риби

Залежно від розміру і кулінарного використання застосовують кілька способів обробки риби.

Обробка риби для використання цілою. Цілою використовують дрібну рибу масою 75—200 г (салаку, корюшку, свіжі оселедці), а також рибу, призначену для бенкетних страв (судака, лососевих). Процес обробки риби (крім окуневих) складається з таких операцій — розморожування мороженої риби, обчищання луски, видалення плавників, зябер, очей, нутрощів (через розріз на черевці), промивання (рис. 15).

Розморожують дрібну рибу у воді. Луску обчищають вручну шкребками або середнім ножем кухарської трійки, або за допомогою механічного пристрою РО-1 у напрямі від хвоста до голови, спочатку з боків, а потім з черевця (рис. 16). Обчищати луску треба акуратно, щоб не пошкодити шкіру.

Плавники видаляють, починаючи з спинного. Для цього рибу кладуть на бік спинкою вправо (хвостом від себе), середнім ножем кухарської трійки підрізують м'якоть з одного боку плавця по всій його довжині, а потім — з другого, переклавши рибу хвостом до себе.

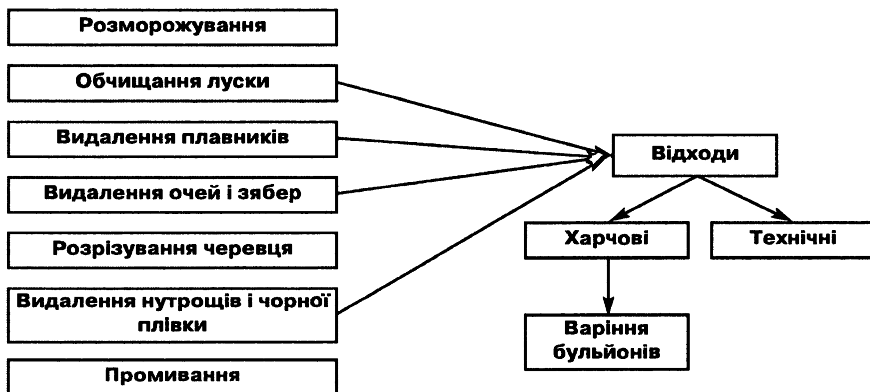


Рис. 15. Технологічна схема обробки риби для використання цілою

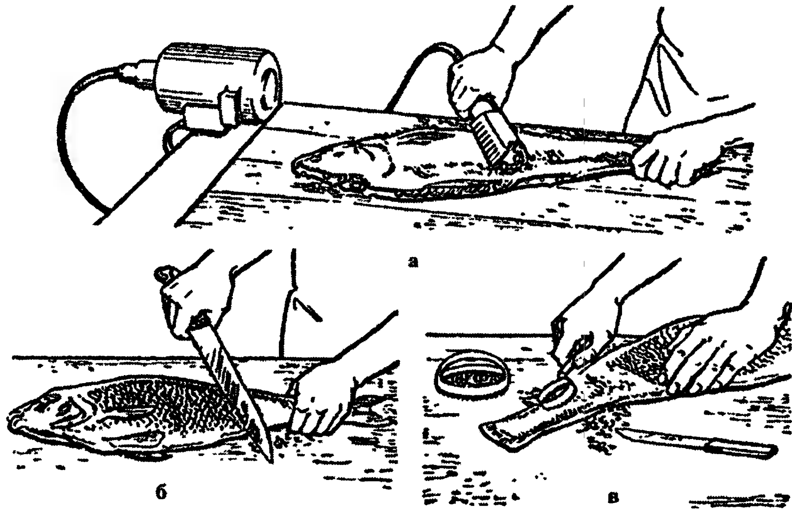


Рис. 16. Обчищання луски:
а — механічним пристроєм РО-1, б — середнім ножем кухарської трійки;
в — шкребком

Підрізаний плавник притискують до дошки ножем, лівою рукою відводять рибу убік, тримаючи її за хвіст, при цьому плавник легко видаляється (рис. 17). Аналогічно видаляють анальний плавник, решту плавників відрізують або відрубують.

З голови видаляють зябра, підрізавши з обох боків під зябровими кришками, і очі.

Потрошать рибу через розріз у черевці (рис. 18). Для цього її кладуть на бік хвостом до себе і обережно розрізують черевце від голови до анального отвору так, щоб не пошкодити жовчний міхур, інакше риба матиме гіркий смак. З розрізаного черевця ножем видаляють нутрощі і зачищають внутрішню порожнину від плівок і згустків крові. Ділянки м’якоті, на які просочилася жовч, видаляють.

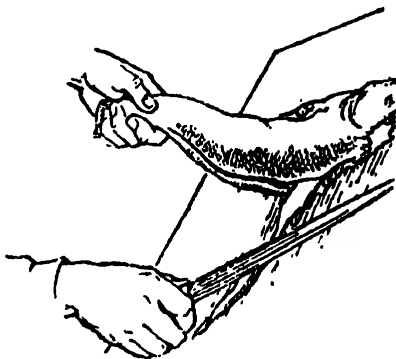


Рис. 17. Видалення спинного плавника



Рис. 18. Видалення нутрощів

Випотрошену рибу ретельно промивають проточною холодною водою і обсушують. Для цього її вміщують у контейнери з решітчастим дном. До теплової обробки рибу зберігають у холодильнику.

Кількість відходів при обробці тушки з головою становить 20%, а тушки без голови — 35%.

Використовують рибу цілою тушкою для варіння і смаження.

Розбирання риби на порційні шматочки-кругляки. Використовують рибу середніх розмірів масою до 1,5 кг. Процес обробки складається з розморожування риби, обчищання луски, видалення плавників, голови, нутрощів (через отвір, що утворився після відтинання голови), промивання, нарізування (рис. 19).

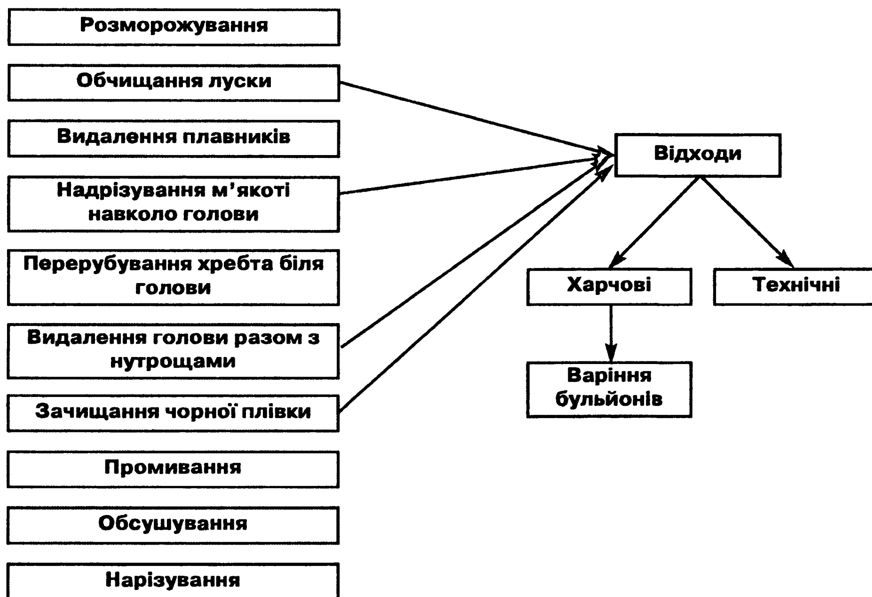


Рис. 19. Технологічна схема розбирання риби на порційні шматочки — кругляки

Рибу розморожують, обчищають від луски і видаляють плавники так, як описано вище.

Середнім ножем кухарської трійки роблять глибокий надріз м'якоті біля зябрових кришок з обох боків (рис. 20,а), перерубують хребет і відокремлюють голову разом з частиною нутрощів (рис. 20, б). Через утворений отвір видаляють залишки нутрощів, плівки і згустки крові. При цьому черевце залишається цілим.

Рибу промивають, обсушують і нарізують упоперек під прямим кутом на порційні шматочки-кругляки (рис. 20, в), які використовують для варіння, смаження, фарширування. Кількість відходів становить 35—40%.

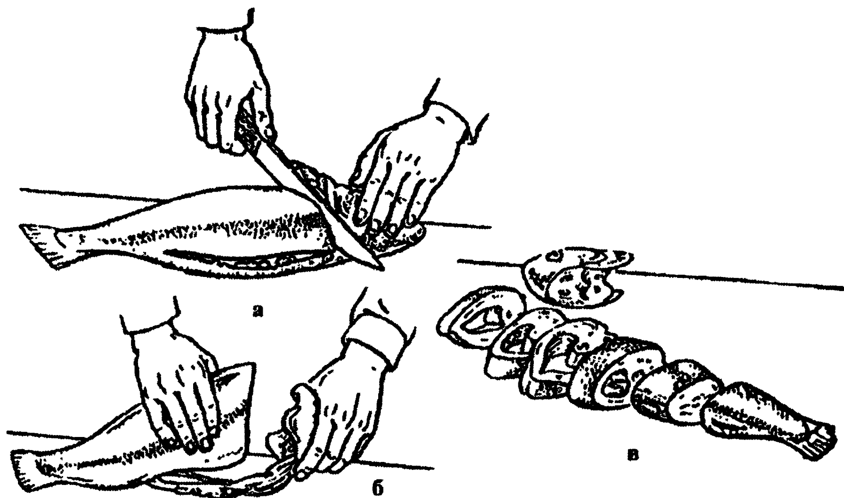


Рис. 20. Розбирання риби на кругляки:
а — надрізування м'якоті біля зябрових кришок; б — видалення голови разом з нутрощами; в — риба, нарізана на кругляки

Розбирання риби на філе (рис. 21). Рибу масою більше ніж 1,5 кг розбирають на філе методом пластування, потім нарізують на порційні шматочки або використовують для приготування січеної натуральної і котлетної маси.

Рибу розморожують на повітрі, потім обчищають луску, видаляють плавники, голову, нутрощі (через розріз у черевці), зачищають внутрішню порожнину, промивають і обсушують. Після цього кладуть на чисту суху обробну дошку і, починаючи з хвоста або голови, зрізують половину риби — філе (рис. 22), ніж ведуть паралельно хребту, але так, щоб на ньому не залишилось зверху м'якоті.

Внаслідок пластування дістають два філе: з шкірою і реберними кістками (верхнє філе) і з шкірою, реберними і хребетною кістками (нижнє філе).

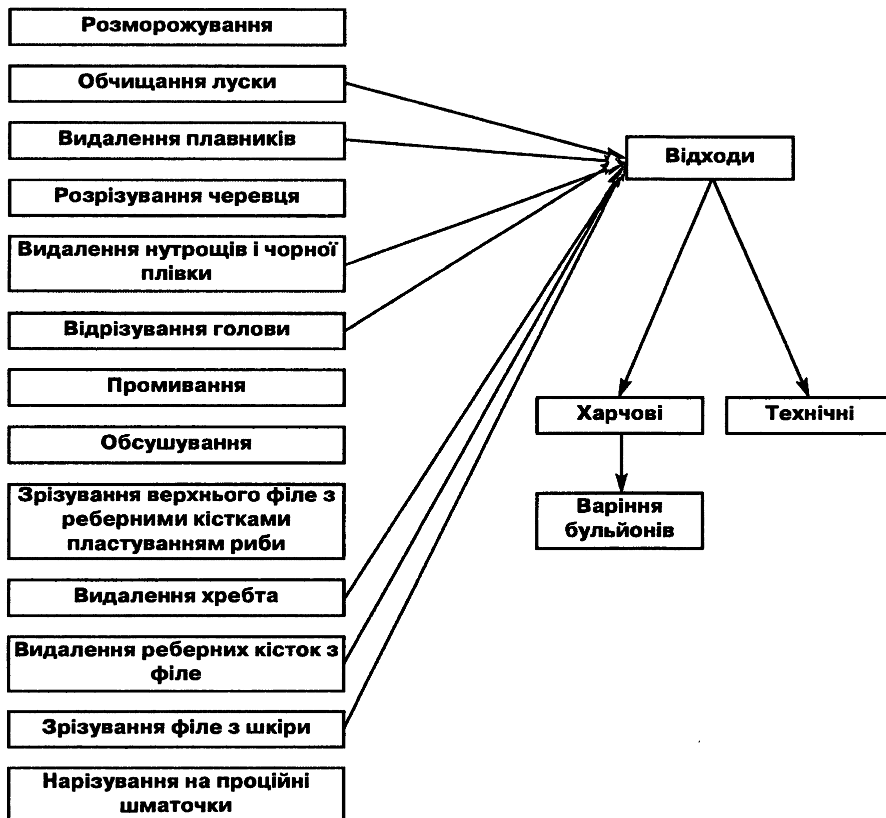


Рис. 21. Технологічна схема розбирання риби на філе

Філе нарізують упоперек на порційні шматочки. Маса шматочків з хребетною кісткою має бути на 10% більшою від маси шматочків без кісток. Кількість відходів становить 43%.

Філе з шкірою і реберними кістками дістають після видалення хребта. Для цього нижнє філе кладуть хребтом до дошки (шкірою догори) і, починаючи з хвоста або голови, зрізують м'якоть з хребтової кістки. Кількість відходів при цьому способі розбирання збільшується на 7—10%.

Для того щоб мати філе з шкірою без кісток, необхідно зрізати реберні кістки. Філе з шкірою і реберними кістками кладуть на

дошку шкірою донизу і, починаючи з потовщеної частини м'якоті спинки, гострим ножем зрізують реберні кістки (рис. 23).

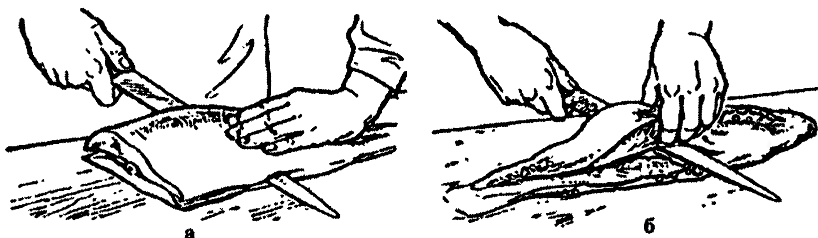


Рис. 22. Пластування риби:
а — від голови до хвоста; б — від хвоста до голови

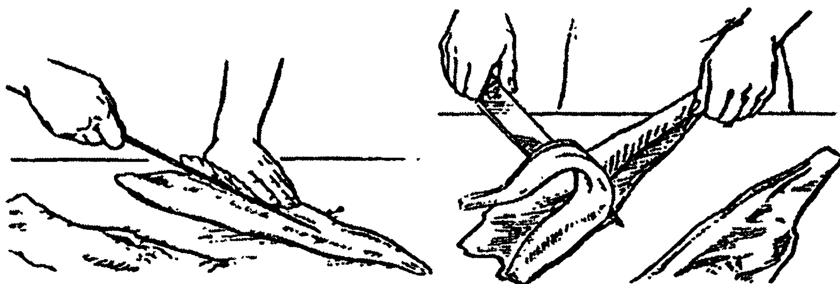


Рис. 23. Зрізування реберних кісток   Рис. 24. Зрізування м'якоті з шкіри

Філе нарізують упоперек на порційні шматочки і використовують для смаження, припускання і запікання. Кількість відходів становить 48—49 %.

При розбиранні риби на філе без кісток і шкіри (чисте філе) рибу не обчищають від луски, оскільки вкрита лускою шкіра не так рветься і з неї краще зрізується м'якоть. Після видалення реберних кісток філе кладуть на обробну дошку шкірою донизу, хвостом до себе і, відступивши від його кінця на 1 см, зрізують м'якоть з шкіри, тримаючи ніж під кутом і ведучи його впритул до неї (рис. 24).

Філе риби використовують для приготування напівфабрикатів — для смаження у фритюрі, запікання, приготування січеної натуральної і котлетної маси, начинок.

Кількість відходів при розбиранні риби на чисте філе становить 45—58%.

3.7. Обробка безлускатої та окремих видів риби

Риба без луски вкрита шаром слизу, має щільну темного кольору і неприємну на смак шкіру, яку при обробці необхідно знімати.

Сома зачищають ножем від слизу, розрізують черевце і видаляють нутрощі, відрізують голову і плавники, промивають. Рибу середнього розміру нарізують на порційні шматки і використовують для смаження іваріння, а великого — пластують на чисте філе і використовують для приготування січеної натуральної і котлетної маси, начинок.

Униня і вугра шкіру підрізують навколо голови (рис. 25,а), відгинають її і стягують «панчохою» — від голови до хвоста (рис. 25, б), біля хвоста відрізують. Щоб шкіра не вислизала з рук, пальці обсипають сіллю. Рибу потрошать через отвір у черевці, видаляють плавники, відрубують голову і промивають.

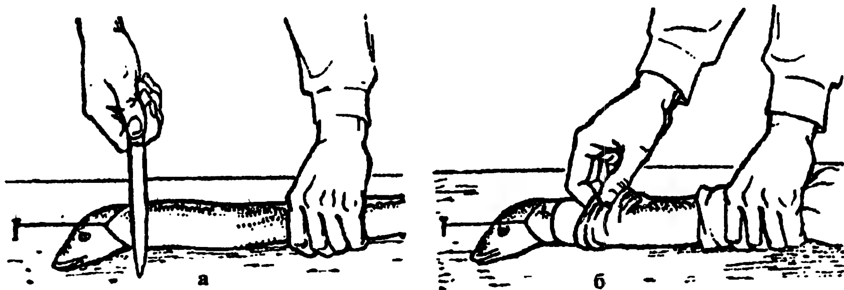


Рис. 25. Знімання шкіри з вугра:
а — надрізування шкіри навколо голови; б — знімання шкіри «панчохою»

Узубатки надрізують шкіру по всій довжині спинки, видаляють плавники, відрубують голову, розрізують черевце і потрошать, промивають і обсушують. Рибу пластують на чисте філе і нарізують на порційні шматочки.

Мінога вкрита шаром слизу, який може бути отруйним. Для того щоб його видалити, рибу ретельно натирають кухонною сіллю і добре промивають. Рибу не потрошать тому, що в неї немає жовчного міхура і не буває твердих решток їжі у кишках.

У більдюги знімають грубу шкіру з дрібними лусками «панчохою» так, як у вугра.

Обробку **о к у н е в и х р и б** завжди розпочинають з видалення твердого спинного плавника (він містить отруйну речовину, яка спричинює наривання проколотих плавником місць тіла), спинний і анальний плавники видаляють так, як у лускатої риби. Відрізають решту плавників, обчищають луску, видаляють голову і нутрощі, зачищають внутрішню порожнину і промивають.

Л и н має луску, яка щільно прилягає до шкіри і вкрита слизом, тому її важко обчищати. Перед обчищанням рибу занурюють в окріп на 20-30 с, потім швидко перекладають у холодну воду, виймають з води, обчищають ножем слиз, луску, видаляють плавники, нутрощі і промивають.

У **к а м б а л и** з світлого боку зчищають луску. Голову і частину черевця відрізують навскіс. Через отвір, що утворився, видаляють нутрощі. Плавники відрізують ножицями або ножем, рибу промивають і знімають темну шкіру (рис. 26). Рибу середнього розміру нарізують упоперек на порційні шматочки, велику – пластують. Щоб полегшити видалення шипів, рибу обшпарюють (1-2 хв.).

Н а в а г у краще обробляти мороженою. З дрібної риби зчищають луску, відрізують нижню щелепу і через отвір, що утворився, виймають нутрощі, залишаючи ікру і молоки. Потім видаляють плавники і промивають.

У великої риби відрізують голову, потрошать її через отвір, що утворився, виймають ікру, видаляють плавники і знімають шкіру. Рибу промивають і нарізують на порційні шматочки.

Навагу не потрошать через черевце, щоб не пошкодити жовчний міхур, який розміщений дуже близько до його стінок.

Т р і с к а, п і к ш а надходять мороженими без голів і нутрощів. Рибу, не розморожуючи, обчищають від луски, видаляють плавники і чорну плівку з черевної порожнини, промивають, потім нарізують на порційні шматочки.

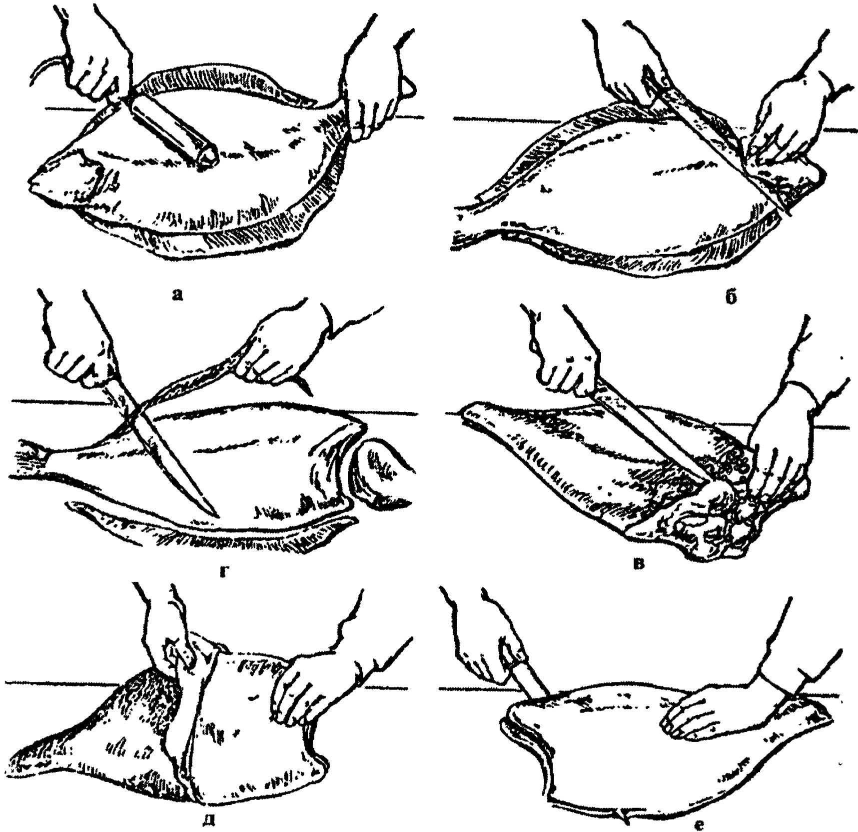


Рис. 26. Обробка камбали:
а — обчищання луски; б — відрізування голови; в — видалення нутрощів; г — відрізування плавників; д — знімання шкіри; е — пластування

Р и б а - ш а б л я в основному надходить у вигляді замороженого напівфабрикату без голови, луски, нутрощів або шматків у блоках. Таку рибу розморожують на повітрі, зачищають від чорної черевцевої плівки, зрізують плавники з спини і черевця разом із смужечкою шкіри і м'якоті у напрямі від хвоста до голови, промивають. Рибу нарізують під прямим кутом на порційні шматочки з шкірою і кістками. Рибу-шаблю не пластують, оскільки вона має плоске тіло.

Ухека сріблястого зчищають дрібну луску, видаляють плівку з черевної порожнини, відтинають голову і промивають. Дрібну рибу використовують цілою, з великої — знімають грубу шкіру і нарізують її на порційні шматочки.

У маринки видаляють темну отруйну плівку з черевної порожнини, промивають.

Ставриду обшпарюють, чистять жорстку луску, яка щільно прилягає до шкіри.

3.8. Обробка риби для фарширування

Для фарширування використовують судака, щуку, коропа. Рибу фарширують цілою, у вигляді батона і шматочками-кругляками. Для фарширування рекомендується використовувати охолоджену рибу, а щуку — живу, оскільки в мороженої риби шкіра розривається.

Щуку, призначену для фарширування цілою, обережно обчищають від луски, щоб не пошкодити шкіру, відрізують плавники, промивають, обсушують, підрізують шкіру навколо голови, відгинають і обережно знімають її з тушки «панчохою». Плавникові кістки підрізують у середині тушки, кінець хребтової кістки надламують біля хвоста так, щоб шкіра залишилась з хвостом. Шкіру промивають і обсушують.

Рибу розбирають на чисте філе. М'якоть використовують для приготування начинки, якою щільно наповнюють шкіру, надаючи їй форми риби. Біля хвоста роблять кілька проколів, щоб видалити повітря. До тушки прикладають голову або пришивають її.

Рибу загортають у марлю або пергамент, перев'язують шпагатом, кладуть на решітку рибного казана і припускають.

Приготування начинки. М'якоть риби нарізують на шматочки, додають пшеничний хліб без скоринки, замочений у молоці або воді, і пропускають через м'ясорубку. До маси додають пасеровану ріпчасту цибулю, часник, сіль, мелений перець, маргарин і все це ще раз пропускають через м'ясорубку, вводять сирі яйця, ретельно перемішують і вибивають. Часник можна не додавати.

У *вигляді батона* щуку фарширують тоді, коли риба надходить у підприємство потрошеною. Тушку риби промивають, обсушують, пластують і знімають шкіру. З м'якоті готують начинку.

На змочену марлю кладуть шкіру з одного філе, на неї по всій довжині начинку, яку накривають зверху шкірою з другого філе. За допомогою марлі формують рибу у вигляді валика, перев'язують шпагатом. Використовують для припускання.

Обробку судака для фарширування цілим розпочинають з вирізування спинного плавника, решту плавників відрізують ножицями, потім обережно обчищають луску, щоб не пошкодити шкіру. З голови виймають зябра й очі. Рибу промивають, обсушують і видаляють хребет. Для цього глибоко прорізують м'якоть вздовж хребтової кістки з обох боків, надламують її біля голови і хвоста та відокремлюють від м'якоті і реберних кісток. Через отвір, що утворився, виймають нутрощі. Рибу промивають і зрізують з боків м'якоть з реберними кістками, залишаючи її тонким шаром (не більше ніж 0,5 см) на шкірі. Ножицями вирізують кістки плавників.

З м'якоті видаляють кістки і готують начинку (як і для фарширування щуки). Підготовленого судака наповнюють начинкою через спинний отвір так, щоб риба не втратила своєї форми. Отвір зашивають. Рибу загортають у марлю, перев'язують шпагатом і припускають.

Коропа для фарширування цілим підготовляють так само, як і судака, але спочатку знімають луску. Підготовлену рибу наповнюють начинкою, отвір зашивають. Фаршировану рибу панірують у борошні, смажать.

Приготування начинки. Оброблені сушені гриби варять до готовності, потім дрібно шаткують і смажать разом з посіченою цибулею.

На грибному відварі варять розсипчасту рисову або гречану кашу. До готової каші додають обсмажені з цибулею гриби, сирі яйця (для в'язкості начинки), мелений перець, сіль. Все добре перемішують. Можна додати посічений часник.

Для фарширування порційними шматочками коропа, сазана обробляють і нарізують на порційні шматочки-кругляки. З кожного шматочка обережно відокремлюють м'якоть разом з кістками, щоб не пошкодити шкіру. Біля шкіри залишають тонкий шар м'якоті (0,5 см). З м'якоті готують начинку (як для фарширування щуки), якою наповнюють кожний порційний шматочок. Товщина кругляків повинна бути не більш як 5 см. Використовують для припускання.

3.9. Обробка риби з хрящовим скелетом

У підприємства масового харчування осетрова риба надходить у мороженому вигляді без нутрощів, які видаляють при промисловій обробці у процесі одержання ікри. Стерлядь надходить непотрошеною.

Осетрову рибу розморожують на повітрі, її кладуть на столи або стелажі черевцем догори, щоб не витікав сік, який утворюється при розморожуванні. Залежно від розмірів рибу витримують 6—10 год.

Велику рибу білугу, севрюгу, осетра, щипа, калугу обробляють однаково. Спочатку відрізують голову разом з грудними плавниками. Для цього лівою рукою відтягують грудний плавник і великим ножем кухарської трійки прорізують під ним шкіру й м'якоть до хряща з обох боків (рис. 27), перерубують сполучний хрящ і відокремлюють голову. Потім зрізують спинні кісткові «жучки» разом із смужкою шкіри у напрямі від хвоста до голови (рис. 28) і видаляють плавники. Хвостовий плавник можна не відрізувати, а залишити для видалення визиги (щільний хрящ, який заміняє осетровим хребет). Для цього біля хвоста роблять кільцевий надріз м'якоті до визиги і обережно, щоб не прорвати її, витягують разом з хвостом.

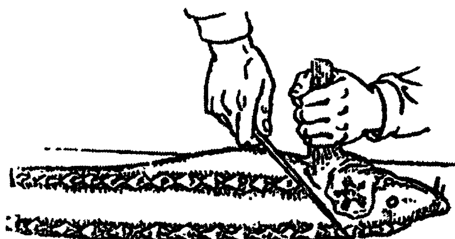


Рис. 27. Відрізування голови

Визигу можна видалити після відрізування хвоста. За допомогою кухарської голки з середини риби підчеплюють голкою визигу і витягують її рукою (рис. 29). Інколи визигу видаляють після пластування риби.

Для пластування рибу кладуть на дошку спинкою догори і розрізують посередині жирового прошарку на дві половини-пласти (рис. 30.). Пласти великої риби, особливо білуги, розрізують на кілька частин у довжину і ширину, щоб маса шматків була не більшою як 4—5 кг, а довжина — до 60 см.

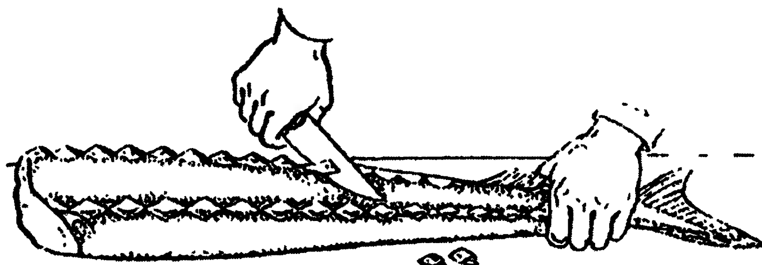


Рис. 28. Зрізування спинних «жучків»

Бічні, черевні і дрібні кісткові «жучки» видаляють після обшпарювання пластів. Для цього пласт занурюють у гарячу воду (95°C) на 2—3 хв. так, щоб м'якоть була над водою. Потім пласт виймають з води, перекладають на стіл шкірою догори і швидко зачищають ножем з поверхні риби кісткові «жучки». Обшпарювання не тільки полегшує видалення «жучків», а й зменшує утворення згустків білків на поверхні риби при тепловій обробці її. Воду, що залишилася після обшпарювання риби, не використовують.

Рибу промивають холодною водою, змиваючи з поверхні згустки білків. Маса пластів риби після обшпарювання зменшується на 5–10%. Оброблені пласти використовують для варіння. У них підгортають тонку черевну частину, перев'язують шпагатом для того, щоб збереглася форма (рис. 31).

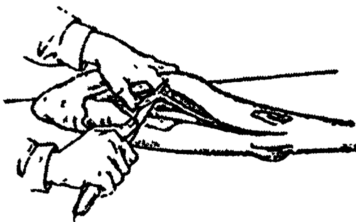


Рис. 29. Видалення визиги

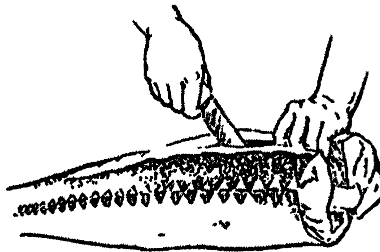


Рис. 30. Пластування риби з хрящовим скелетом

Для припускання, смаження і запікання з пластів спочатку вирізують хрящі, потім обшпарюють, зачищають кісткові «жучки» і промивають. При такій обробці кількість відходів становить 33—36%.

Оброблені, ошпарені і зачищені від хрящів пласти використовують цілими або нарізують на порційні шматочки. Пласти кладуть на дошку шкірою донизу і, починаючи з хвоста, нарізують на порції 1—1,5 см завтовшки упоперек волокон з шкірою або без неї; ніж тримають під кутом 30°.

Порційні шматочки перед смаженням обшпарюють протягом 1—2 хв., промивають холодною водою, щоб видалити згустки білків. При обшпарюванні порційні шматочки зменшуються в об'ємі й ущільнюються, при тепловій обробці вони добре зберігають свою форму, при смаженні на них краще тримається паніровка.

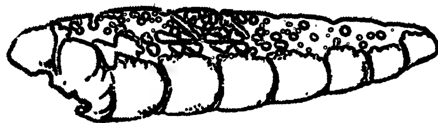


Рис. 31. Осетрова риба, підготовлена для варіння

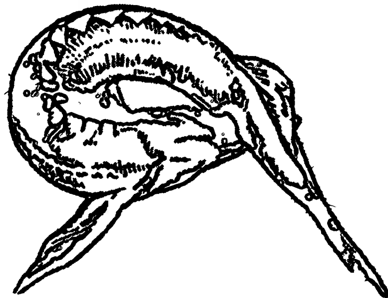


Рис. 32. Стерлядь, заправлена кільцем

Стерлядь для використання цілою обробляють у такій послідовності: видаляють бічні, черевні і дрібні «жучки», не обшпарюючи рибу, потрошать через розріз у черевці, виймають визигу кухарською голкою, видаляють зябра і промивають. Спинні «жучки» не видаляють, щоб риба не деформувалася при варінні і припусканні. Вони легко відокремлюються після теплової обробки. Кількість відходів при обробці стерляді становить близько 42%.

Оброблену стерлядь перед тепловою обробкою заправляють кільцем (рис. 32).

У стерляді, яку використовують для нарізування на порційні шматочки, після видалення «жучків» відрубують голову, потрошать, видаляють визигу, промивають і нарізують.

3.10. Приготування рибних напівфабрикатів

З обробленої риби готують напівфабрикати для варіння, припускання, смаження з невеликою кількістю жиру (основним способом) і у великій кількості жиру (фритюрі), запікання, тушкування.

Залежно від способу приготування розрізняють напівфабрикати: натуральні, січені натуральні і з котлетної маси. При цьому застосовують такі прийоми: нарізування, відбивання, маринування, подрібнення, вибивання, панірування.

Нарізування. Рибу нарізують упоперек волокон, тримаючи ніж під прямим кутом або 30°, залежно від виду напівфабрикату (рис. 33).

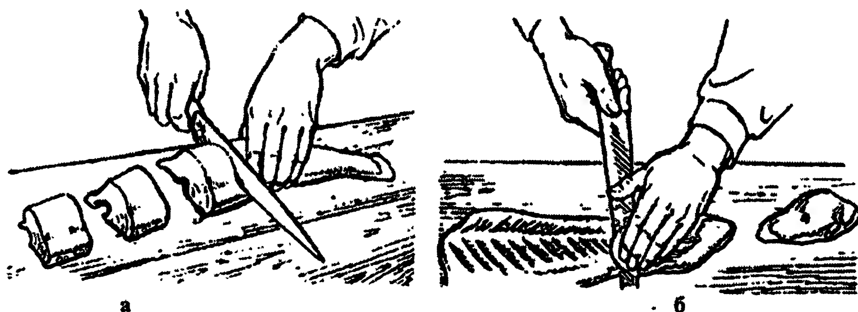


Рис. 33. Прийоми нарізування риби:
а — під прямим кутом; б — під кутом 30°

Відбивання. Нарізані шматочки риби відбивають сікачем, який заздалегідь змочують холодною водою. При цьому розпушується сполучна тканина, згладжується поверхня напівфабрикату, вирівнюється його товщина, він набуває відповідної форми. Все це сприяє рівномірній тепловій обробці.

Маринування. Нарізані шматочки риби збризкують лимонною кислотою або оцтом і тримають на холоді для того, щоб надати готовим стравам специфічного смаку й аромату, а також для розм'якшення сполучної тканини.

Подрібнення застосовують при приготуванні січеної натуральної і котлетної маси. Чисте філе риби подрібнюють на м'ясорубці. При цьому структура сполучної тканини порушується, що полегшує теплову обробку. Хліб, який входить у котлетну масу, надає виробам пухкості, соковитості, оскільки утримує вологу.

Вибивання. Січену натуральну і котлетну масу вибивають. При цьому маса збагачується повітрям, стає більш однорідною, а вироби — пухкими.

Панірування (рис. 34). Перед смаженням підготовлені напівфабрикати риби паніруують, тобто обкачують у борошні або мелених сухарях з пшеничного хліба (червона паніровка), або в дрібно потертому черствому пшеничному хлібі без скоринки (біла паніровка), або в пшеничному хлібі, який нарізують соломкою або дрібними кубиками (хлібна паніровка). Мета панірування полягає у тому, щоб зменшити витікання соку і випаровування води з поверхні виробів, внаслідок чого

утворюється апетитна рум'яна кірочка, а готовий виріб буде соковитим.

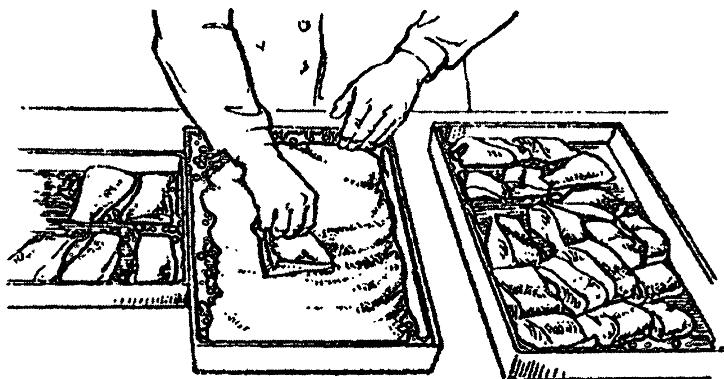


Рис. 34. Панірування напівфабрикатів

Для того щоб паніровка краще трималася на поверхні напівфабрикатів, перед паніруванням їх змочують у яйці або льєзоні. Для приготування 1 кг льєзону потрібно 670 г яєць або меланжу, 340 г води і 10 г солі.

Напівфабрикати з риби. Для варіння використовують цілу оброблену рибу з головою або без неї, пласти осетрової риби, порційні шматочки-кругляки, порційні шматочки, які нарізують упоперек волокон під прямим кутом з пластованої риби з шкірою і кістками або з шкірою без кісток. Щоб уникнути деформації риби при варінні, на шкірі роблять надрізи в 2—3 місцях. Для припускання використовують цілу рибу, невеликі пласти осетрової, порційні шматочки з пластованої риби на філе з шкірою без кісток. Шматочки нарізають під кутом 30°, починаючи від хвоста, 1—1,5 см завтовшки. При цьому виходять плоскі, широкі шматочки, які швидко і рівномірно прогріваються в малій кількості рідини, не деформуються.

Для смаження основним способом використовують цілу рибу, пласти осетрової риби, порційні шматочки-кругляки, а також порційні шматочки, які нарізують під кутом 30° з пластованої риби на філе з шкірою і кістками, філе з шкірою без кісток (як для припускання).

Підготовлені напівфабрикати перед смаженням посипають сіллю, обкачують у просіяному борошні або сухарях, або в суміші борошна і сухарів.

Для смаження у фритюрі використовують рибу цілою, порційні шматочки, які нарізують з пластованої риби на філе без шкіри і кісток (чистого філе). Рибу нарізують під кутом 30°, обсушують, посипають сіллю, обкачують у борошні, змочують у льєзоні і обкачують у білій паніровці (подвійне панірування).

Для страви «Трубочки рибні» чисте філе риби нарізують тонкими шматочками 1 см завтовшки, відбивають, солять, посипають перцем, кладуть начинку, загортають у вигляді трубочок, обкачують у борошні, змочують у збитих яйцях, обкачують у сухарях. Використовують для смаження у фритюрі.

Приготування начинки. Варені яйця, зелень петрушки, цибулю (зелену або ріпчасту) дрібно нарізують, додають відварені і спасеровані гриби, сіль і змішують.

Для страви «Риба смажена з зеленим маслом» рибу розбирають на філе без шкіри і кісток і нарізають у вигляді стрічки 4—5 см завширшки, 1 см завтовшки, 15—20 см завдовжки, злегка відбивають, обкачують у борошні, льєзоні і білій паніровці. Напівфабрикат згортають з обох боків, надають форми вісімки і сколюють шпажкою.

Для напівфабрикату у вигляді бантика філе нарізають на порційні шматки прямокутної форми або у вигляді ромба. Роблять розріз, згортають у вигляді бантика і обкачують в льєзоні і сухарях. Використовують для смаження у фритюрі.

Для страви «Риба в тісті» чисте філе риби нарізають брусочками 1 см завтовшки і 8—10 см завдовжки, складають у посуд і маринують на холоді 15—30 хв. Для маринування рибу посипають сіллю, перцем, дрібно січеною зеленню петрушки, збризкують лимонним соком або лимонною кислотою, олією і все перемішують. Під час маринування під дією кислоти білки риби набухають, прискорюється розклад колагену в сполучній тканині, риба стає смачнішою й ароматнішою.

Перед смаженням у фритюрі рибу опускають у тісто — кляр. Для приготування тіста жовтки яєць розтирають з олією, додають молоко, сіль, борошно, перемішують, щоб не було грудок, і залишають на 10—15 хв. для набухання білків клейковини. Перед смаженням у тісто кладуть збиті білки й обережно перемішують.

Для запікання використовують цілу рибу, порційні шматки, нарізані з шкірою без кісток або з чистого філе.

Для тушкування використовують цілу рибу, порційні шматки-кругляки, порційні шматки, нарізані з філе з шкірою і кістками, з філе із шкірою без кісток.

3.11. Напівфабрикати з рибної січеної натуральної маси

Січену натуральну масу виготовляють з риби, яка не має дрібних кісток (щуки, судака, сома, миня, хека, тріски та ін.).

До складу *натуральної січеної маси* входять м'якоть риби, сало-шпик, часник, сіль, перець.

Рибу розбирають на чисте філе, нарізують невеликими шматочками, додають шматочки сала-шпику, часник і пропускають два рази через м'ясорубку. В утворену масу додають сіль, перець, вибивають.

З натуральної січеної маси виготовляють напівфабрикати: ковбаски рибні українські, січеники рибні українські.

Ковбаски рибні українські. Підготовлену січену натуральну масу порціонують, формують ковбаски по 2 шт. на порцію, змочують у яйці, обкачують у сухарях. Використовують для смаження у фритюрі.

Січеники рибні українські виготовляють із січеної маси без перцю і часнику по 1—2 шт. на порцію. До маси додають сіль і яйця, перемішують, вибивають. Утворену масу порціонують, надають форму кружалець 1 см завтовшки, зверху на них кладуть начинку, краї з'єднують, формують напівфабрикат овальної форми, змочують у яйці, обкачують у білій паніровці.

Приготування начинки. Ріпчасту цибулю дрібно нарізують, пасерують, додають сухарі, січені варені яйця, розтертий із сіллю часник і перець.

Використовують для смаження у фритюрі.

3.12. Приготування рибної котлетної маси і напівфабрикатів з неї

Котлетну масу виготовляють з риби, в якій немає дрібних кісток. Краще готувати котлетну масу з судака, тріски, минтая, хека, щуки, а також з філе промислового виробництва.

До складу котлетної маси входять м'якоть риби, пшеничний хліб, вода або молоко, сіль і перець.

Розбирають рибу на філе без шкіри і кісток, нарізають невеликими шматками. Білий пшеничний хліб без скоринки замочують у молоці або воді. Філе й розмочений хліб пропускають через м'ясорубку, додають сіль і перець та ретельно перемішують у фаршемішалці або вручну.

В котлетну масу з нежирної риби рекомендується додавати тваринний, риб'ячий жир або вершкове масло (50-100 г на 1 кг м'якоті). Щоб

котлетна маса не була дуже в'язкою, в неї можна додати пропущену через м'ясорубку охолоджену варену рибу 1/3 норми. Хліб використовують вчорашньої давності з борошна першого сорту. Він добре вбирає воду, завдяки цьому вироби мають пористу структуру і соковиту консистенцію.

Для високоякісних виробів з котлетної маси необхідно суворо додержувати встановленого співвідношення хліба і м'яса. Котлетна маса швидко псується, тому для її приготування використовують заздалегідь охолоджені рибу й молоки. Приготовану масу охолоджують і відразу розділяють на порції.

З котлетної маси виготовляють котлети, биточки, тюфтельки, рулети, зрази, фрикадельки.

Котлети формують за допомогою машини КФМ-2, яка розділяє масу на порції (по 1—2 шт.), формує вироби і панірує їх з одного боку. Після цього вироби вручну обкачують у сухарях.

Ручним способом котлетам надають овально-сплющеної форми із загостреним кінцем. Вироби обкачують в сухарях з допомогою панірувального ножа, підрівнюють краї. Використовують для смаження.

Биточки виготовляють з цієї самої маси, але надають їм сплющено-округлої форми, діаметром 6 см і завтовшки 2 см. Обкачують у сухарях або білій паніровці. Маса напівфабрикату така, як і у котлет, по 1—2 шт. на порцію. Використовують для смаження і запікання.

Тюфтельки формують у вигляді кульок діаметром до 3 см по 3-4 шт. на порцію. В котлетну масу, призначену для приготування тюфтельок, додають дрібно нарізану пасеровану цибулю. Хліба для такої котлетної маси беруть менше, ніж для котлет. Тюфтельки обкачують у борошні. Використовують для тушкування і запікання.

Рулет формують у вигляді батона з фаршем усередині. Котлетну масу викладають на мокру полотняну серветку шаром 1,5—2 см у вигляді прямокутника 20 см завширшки. На середину вздовж шару кладуть фарш. Краї серветки з'єднують так, щоб один край котлетної маси накрив другий і утворився суцільний шов. Сформований рулет за допомогою серветки перекладають на змащений жиром лист швом донизу. Поверхню розрівнюють, змащують олією або льєзоном, посипають сухарями і проколюють у двох-трьох місцях, щоб при тепловій обробці поверхня рулету залишилась цілою.

У фарш для рулету можна додати смажені гриби, пасеровану ріпчасту цибулю, дрібно нарізані варені яйця, посипані сіллю і перцем, або відварені макарони, заправлені яйцями, омлет. Сформований рулет запікають у духовці. Готовий виріб розділяють на порції.

Зрази рибні формують з котлетної маси у вигляді цеглини. Масу котлетну розкладають на порції й придають форму коржів завтовшки 1 см. На середину кожного кладуть фарш, який готують так, як і для рулету, краї коржа з'єднують, обкачують у сухарях, з допомогою панірувального ножа надають відповідну форму.

Тельне із котлетної маси формують так, як зрази, але надають форму півмісяця. Сформовані вироби змочують у льєзоні і обкачують у сухарях. Використовують для смаження у фритюрі.

Кнельну масу готують з м'якоті судака, щуки, сома без шкіри і кісток, її нарізають маленькими шматочками, пропускають через м'ясорубку, з'єднують з білим без шкірки і розмоченим у молоці або вершках хлібом і пропускають 2—3 рази через м'ясорубку з густою решіткою. Після цього протирають крізь сито, додають збиті білки, а також охолоджене молоко або вершки і добре вибивають. Після цього солять. Шматочок приготованої кнельної маси повинен плавати на поверхні холодної води.

Кнельну масу рекомендують використовувати для дієтичного харчування. З неї готують другі гарячі страви і використовують для фарширування.

3.13. Централізоване виробництво рибних напівфабрикатів

У підприємства масового харчування надходять рибні напівфабрикати в широкому асортименті, які виробляють на заготівельних фабриках, у спеціалізованих цехах підприємств харчової промисловості і великих підприємствах масового харчування. Найбільш поширений з них — «Риба спеціального розбирання». Виробляють з охолодженої або мороженої риби всіх родин і видів, за винятком осетрових, лососевих, оселедцевих, стрілозубого палтуса, вобли, тарані, азовсько-чорноморської кефалі.

Технологічний процес виробництва напівфабрикату складається з операцій: розморожування риби, видалення луски, плавників, розбирання, промивання, фіксація, охолодження напівфабрикату, упаковування, маркірування. Фіксація має велике значення, тому що завдяки їй напівфабрикат добре зберігається, сповільнюється розвиток мікроорганізмів, зменшуються на 5—12% втрати під час збереження, транспортування і порціонування за рахунок зменшення втрат соку. Для фіксації рибу занурюють на 5—15 хв. в 15—18%-ний розчин солі при температурі 4—6°С. Після цього її викладають у лотки шаром не більш

як 15 см, ставлять на 2—4 год. в холодильну камеру, щоб температура м'язової тканини була однаковою і досягла 4-8°С.

Риба спеціального розбирання охолоджена. До її складу входить не більш як 1% солі, поверхня тушок чиста, без луски, натурального забарвлення. Консистенція щільна, характерна для даного виду риби, запах свіжої риби. Тушка риби розрізана по черевцю, голова, луска, нутрощі видалені. Внутрішня черевна порожнина зачищена від згустків крові і чорної плівки. Плавники зрізані на рівні шкірного покриву. Зберігають напівфабрикати при температурі не вищій за 4°С протягом доби.

Риба спеціального розбирання морожена. Випускають підприємства рибної промисловості, обробляють за такою самою схемою, що й напівфабрикат «Риба спеціального розбирання охолоджена». Морожену рибу випускають у вигляді цілих тушок без голови, луски і нутрощів. У малої риби до 200 г залишають голову без зябер.

Велику рибу розбирають на шматки-пласти за довжиною тари, або на шматки від 200 г до 1 кг. Оброблені тушки риби без фіксації заморожують сухим штучним способом блоками масою до 12 кг, упаковують в ящики, пакети з поліетиленової плівки масою від 1 до 40 кг.

В підприємства масового харчування надходить готове рибне філе тріски, сайри, окуня, щуки, сома, сазана, яке випускають у вигляді заморожених брикетів з шкірою або без неї і без реберних кісток.

З метою найбільш повного задоволення потреб масового харчування налагоджено централізоване виробництво напівфабрикатів високого ступеня готовності у функціональних місткостях.

Биточки рибні. Вироби формують і обкачують у сухарях (маса 1 шт. — 58 г), викладають одним шаром у функціональні місткості, змащені жиром, і охолоджують. Строк зберігання — 12 год. з часу виготовлення.

Тюфтельки, фрикадельки рибні. Тюфтельки формують масою 35 г (враховуючи панірування в борошні), фрикадельки — 25 г. Тюфтельки викладають одним шаром (75 шт.) на змащені жиром функціональні місткості, обсмажують 3-5 хв. в жаровій шафі при температурі 250°С, заливають томатним соусом, тушкують 15 хв. і охолоджують. Фрикадельки викладають у такі самі функціональні місткості, заливають томатним соусом, припускають 15 хв. і охолоджують. Строк зберігання тюфтельок і фрикадельок 48 год.

Вимоги щодо якості напівфабрикатів. Тушки риб розрізані по черевцю, голови, луска, нутрощі видалені. Внутрішня черевна порожнина зачищена від згустків крові і темної плівки. Черевні, грудні й анальні плавники зрізані на рівні шкірного покриву, хвостовий плавник вида-

лений. Поверхня тушок чиста, без луски, натурального кольору, який характерний для певного виду риби.

Консистенція тушок риб і порційних шматків щільна, реберні кістки не оголені. Колір і запах властиві рибі певного виду, риба без «загару». Якщо напівфабрикат піддавали фіксації, то вміст солі в ньому повинен бути не більш як 1 %.

Вироби з котлетної маси відповідної форми, поверхня без тріщин і ламаних країв, рівномірно запанірована.

Рибні напівфабрикати для доготівельної мережі підприємств масового харчування і кулінарних магазинів охолоджують при температурі від 0 до 4°С протягом 2—3 год. і зберігають не більше як 8 год. До загального строку реалізації відносять час зберігання і транспортування.

Цілу розібрану рибу або великі шматки зберігають 24 год., шматки, нарізані на порції, і рибний фарш – 6–8 год. Котлетну масу викладають на лотки шаром 5 см і зберігають 2–3 год., напівфабрикати з котлетної маси – до 12 год.

3.14. Обробка і використання рибних харчових відходів

У процесі кулінарної обробки риби утворюються відходи (харчові і технічні).

Харчовими називають відходи, які можна використовувати в майбутньому для приготування страв. Це голови, кістки, плавники, молоки, луска, визига, хрящі, жир. Загальна кількість відходів залежить від виду, способу розбирання і розміру риби.

Голови риб з хрящовим скелетом обшпарюють, зачищають від кісткових «жучків», розрубують, вирізають зябра, промивають і відварюють 1,5 год. Після цього відокремлюють хрящі і м'ясо від кісток. М'ясо використовують для супів, солянок, холодців, фаршів. Хрящі доварюють до м'якої консистенції, нарізають тонкими скибочками і використовують як додатковий гарнір, в солянки, соуси і для приготування фаршів. Шкіру і кістки можна використовувати для варіння бульйонів, луску — для приготування страв, які мають консистенцію желе. Луску промивають, заливають водою в співвідношенні 1:3 і варять 2 год. Відвар проціджують і прояснюють. Відвари з луски використовують замість желатину для приготування рибних заливних страв.

Ікра і молоки характеризуються значним вмістом білків, жирів, вітамінів А і В. Ікра родини коропових — усача, маринки, осма-

ну — отруйна, тому її в їжу не використовують. Ікру риб родини осетрових і лососевих видаляють відразу після вилову, її засолюють і консервують. Ікру інших риб промивають і використовують для приготування рибних закусок. З ікри готують запіканки, її маринують, засолюють або використовують для прояснення бульйону. Молоки і жир промивають і додають у котлетну масу.

Визигу (хорду) для зберігання сушать (вологість 16—20%). Перед приготуванням замочують у холодній воді, варять 2—3 год. і використовують для фаршів у кулеб'яки і розтягаї.

3.15. Обробка нерибних морепродуктів

У підприємства масового харчування крім риби надходять також і морепродукти, які поділяють на такі групи: ракоподібні (краби, креветки, омари, лангусти; рис. 35); молюски (кальмари, морський гребінець, мідії, устриці; рис. 36); голкошкірі (трепанги; рис. 37); морські водорості (морська капуста).

Краби — великі морські раки масою 3—5 кг надходять у підприємства масового харчування у вигляді консервів. Перед приготуванням страв консервні банки розкривають, знімають папір і кісткові пластинки, відокремлюють цілі шматочки м'якоті. Використовують для приготування салатів, закусок і других гарячих страв. Відходи і втрати становлять 20%.

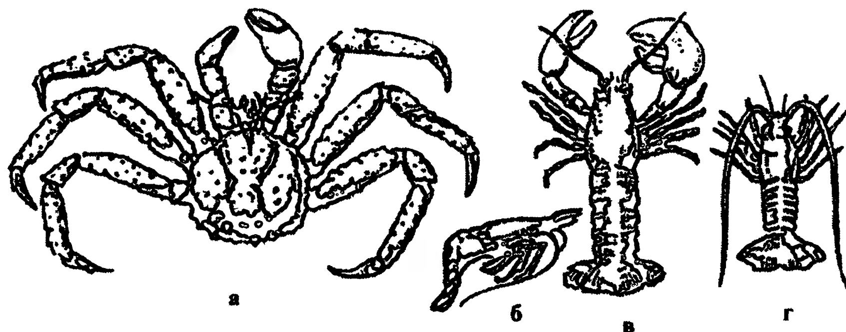


Рис. 35. Ракоподібні:
а — краб: б — креветка: в — омар; г — лангуст

Креветки — морські рачки до 15 см завдовжки, масою 75 г. М'ясо креветок, як і м'ясо крабів, — джерело білка і мінеральних речовин.

Креветки надходять свіжомороженими, варено-охолодженими, а також консервованими. Морожені креветки розморожують на повітрі при температурі 18-20°С протягом 2 год. для того, щоб розділити блок на частини. Розморожувати повністю креветки не рекомендується, оскільки голови їх потемніють і погіршиться зовнішній вигляд. Використовують у натуральному вигляді, для салатів, закусок, перших і других страв, а також ними прикрашають рибні страви.



Рис. 36. Молюски:
а — кальмар; б — мідії; в — морський гребінець; г — устриця

З креветок виготовляють пасту «Океан». Підготовлену масу піддають тепловій обробці, формують у вигляді брикетів і заморожують. Перед використанням пасту розморожують на повітрі і припускають у власному соку протягом 3—5 хв. Відходи становлять 6%. Паста має солодкуватий смак і характерний аромат м'яса креветок. Завдяки високому вмісту білка (до 20%) і мікроелементів вона належить до цінних харчових продуктів.

Омари і лангусти — найбільші ракоподібні масою 4—10 кг. У підприємства масового харчування надходять свіжими, варено-мороженими, розібраними (шийки в панцирі) і консервованими. Морожені ракоподібні варять у підсоленій киплячій воді (на 1 кг — 2 л води, 100 г

солі, коріння петрушки, перець горошком, лавровий лист) протягом 15—20 хв. У гарячому вигляді відокремлюють м'ясо від панцира. Омари і лангусти використовують відвареними або смаженими, а з консервованих готують гарячі і холодні закуски.



Рис. 37. Трепанг.

Кальмари — це головоногі молюски з десятьма щупальцями, розміщеними навколо голови. Харчову цінність має тіло кальмарів (мантія) і щупальця. М'ясо кальмарів містить білки (17-21%), до складу яких входять усі незамінні амінокислоти, а також вітаміни B_2, B_{12}, PP. У підприємства масового харчування надходять нерозібрані морожені кальмари, а також у вигляді напівфабрикатів їх розморожують у холодній воді при температурі 20°C, потрошать, видаляють нутрощі, рогову порожнину й очі. Щоб відокремити плівку, кальмари занурюють на 3—4 хв. у гарячу воду (65—70°C), інтенсивно переміщують, потім промивають 2—3 рази у холодній воді. Щоб зменшити втрати, кальмари обшпарюють протягом 30 с і промивають, при цьому м'ясо набуває рожевого забарвлення. Використовують для варіння. Варені кальмари нарізають на шматочки різної форми і використовують для приготування салатів, вінегретів, додають у начинки.

Морський гребінець — двійчастий молюск у черепашці, їстівна частина — мускул і мантія. Надходить у підприємства масового харчування свіжомороженим, вареним і консервованим. Його розморожують на повітрі при температурі 18—20°C (блоки розкладають в один ряд і залишають на 1—1,5 год.) Після цього морський гребінець ретельно промивають холодною водою, використовують для варіння. З морського гребінця готують холодні страви і закуски, перші, другі смажені і запечені страви, начинки. При розмороженні відходи і втрати становлять 6%.

Мідії й устриці — поширений двійчастий молюск. М'ясо має високу харчову цінність і приємний смак. У ньому міститься така сама

кількість білків, як і в м'ясі домашніх тварин, морській і річковій рибі, а мінеральних речовин і мікроелементів навіть більше. Мідії мають лікувально-профілактичне значення завдяки високому вмісту йоду, тому їх рекомендують для харчування хворим на атеросклероз і при порушенні функції щитовидної залози.

У підприємства масового харчування мідії надходять живими в черепашках, а також варено-мороженими в брикетах і у вигляді консервів. Для приготування страв з живих і морожених устриць і мідій їх ретельно обчищають від водоростей і піску, промивають, потім гострим ножем розкривають стулки черепашок. Для приготування перших страв м'ясо молюсків спочатку промивають, заливають холодною водою, доводять до кипіння, додають коріння петрушки, ріпчасту цибулю, сіль і варять на невеликому вогні 7—10 хв. Відходи і втрати становлять 83%. Варені устриці подають до столу на одній із стулок черепашки, як на блюдці. Верхню стулку заздалегідь знімають, а молюск кладуть разом з другою стулкою в підсолену воду, яку охолоджують харчовим льодом.

Варено-морожені мідії розморожують у холодній воді або на повітрі і промивають. З них готують салати, холодні і гарячі закуски, начинки, перші страви. Свіжі живі устриці і мідії зберігають 3-5 год. при температурі 15—18°С.

Трепанги мають тіло циліндричної форми, вкрите короткими щупальцями, колючками (шипами) (рис. 37). Смак м'яса трепангів нагадує смак хрящів осетрових риб. У підприємства масового харчування надходять трепанги сушені, морожені, консервовані. Сушені трепанги мають світло-коричневий колір, вкриті вугільним порошком, який використовують у процесі сушіння, їх ретельно промивають теплою водою, щоб видалити порошок, після цього заливають холодною водою і залишають для набухання на одну добу, за цей час 2—3 рази міняють воду. В процесі набухання маса трепангів збільшується в п'ять разів. Після цього їх розрізають уздовж черевця, видаляють залишки нутрощів і варять 2—3 год. Використовують для приготування холодних страв, соусів, додають до перших і других страв, їх смажать, тушкують, запікають, використовують як начинки і гарніри до страв з риби і м'яса. Відходи і втрати становлять 6%.

Морська капуста — водорість коричневого або темно-зеленого кольору, багата на мікроелементи (йод, кобальт, нікель, титан та ін.) і вітаміни С, B_2 , B_{12}, О, А, Е, тому її використовують для приготування дієтичних страв. У підприємства масового харчування надходить сушеною, мороженою й консервованою. Сушену морську капусту обчищають від механічних домішок, замочують у холодній воді, яку беруть

у співвідношенні 7-8:1, протягом 12 год. і промивають. Морожену капусту розморожують у холодній воді протягом 30 хв., а потім промивають. Сушену і морожену капусту кладуть у киплячу воду без солі (на 1 кг 2 л води) і варять протягом 2 год. при слабкому кипінні, поки не стане м'якою. Готову капусту зберігають у відварі до наступного дня. Відвар зливають, капусту заливають холодною водою і зберігають у холодильній шафі. Використовують для приготування салатів, вінегретів, соусів, супів, подають як гарнір.

Розділ 4
ОБРОБКА М'ЯСА І М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ

4.1. Хімічний склад і харчова цінність м'яса

М'ясо і м'ясні продукти — важливі продукти харчування, оскільки містять усі необхідні для організму людини речовини: білки — 16—21%, жири — 0,5—37, вуглеводи — 0,4—0,8, екстрактивні речовини — 2,5—3%, мінеральні речовини — 0,7—1,3, ферменти, вітаміни — А, О, РР, групи В.

Сировиною для виробництва м'яса і м'ясних продуктів є велика рогата худоба, свині, вівці, кози, дикі тварини, кролі, коні.

М'ясо — це сукупність м'язової (50—60%), сполучної (10—12%), кісткової (9—32%), жирової тканин у їх природному співвідношенні і залишкової кількості крові.

Хімічний склад і анатомічна будова різних тканин неоднакова, тому властивості і харчова цінність м'яса залежать від їх кількісного співвідношення в туші, що, в свою чергу, залежить від виду і породи тварин, їх статі, віку і вгодованості.

М'язова тканина — основна їстівна частина, яка складається з окремих довгих тонких волокон, вкритих тонкою напівпрозорою оболонкою (сарколемою). Найніжніше м'ясо з м'язових волокон, розміщених вздовж хребта. Його використовують для смаження. М'язи шиї, черева і нижніх кінцівок мають щільну грубоволокнисту будову. Його варять, тушкують, а також з нього готують січену масу. М'язова тканина містить повноцінні білки: міозин, міоген, актин, міоглобін, міоглобулін, міоальбулін, які легко засвоюються організмом. Білок міоглобін забарвлює м'ясо в червоний колір. При взаємодії з киснем повітря міоглобін змінює забарвлення від світло- до темно-червоного. Білок добре розчиняється у воді, тому заморожене м'ясо розморожують тільки на повітрі. Міоген міститься в м'язах і м'ясному соку, він зсідається при температурі 55—66°С. Крім білків м'язова тканина містить жири, вуглеводи (глікоген) і мінеральні речовини (солі кальцію, фосфору, заліза, натрію). Глікоген (тваринний крохмаль) відкладається в м'язах і печінці. Він є запасною

речовиною для поповнення крові глюкозою. Після забою тварини глікоген відіграє важливу роль при дозріванні м'яса.

Сполучна тканина з'єднує окремі тканини між собою і з скелетом (плівки, сухожилки, суглобові зв'язки, хрящі, окіст) і містить неповноцінні білки — колаген і еластин.

У холодній воді колаген набухає, а при нагріванні з водою переходить у розчинний глютин, який при застиганні утворює драглі і засвоюється організмом людини.

Еластин дуже стійкий проти нагрівання, в гарячій воді він тільки набухає. Чим більше в м'ясі колагену й еластину, тим воно твердіше, а його харчова цінність нижча.

Основою сполучної тканини є колагенові й еластинові волокна. Залежно від їхнього співвідношення і розміщення розрізняють такі види сполучної тканини: пухку, щільну, еластинову і сітчасту.

Пухка сполучна тканина містить колагенові волокна, які зв'язані між собою неміцно і безладно. Вона знаходиться між м'язами в шкірі і в підшкірній клітковині, входить до складу всіх органів.

Щільна сполучна тканина має дуже розвинені колагенові волокна, які розміщені паралельними пучками. Вона дуже міцна, стійка проти нагрівання і механічної обробки, входить до складу сухожилків, зв'язок, оболонок м'язів, кісток, хрящів.

Еластинова сполучна тканина містить велику кількість еластинових волокон їх багато у потилично-шийній зв'язці.

Сітчаста сполучна тканина міститься в кістковому мозку, селезінці, лімфатичних вузлах. Вона знижує харчову цінність м'яса і робить його твердим.

Жирова тканина складається з кульок жиру, оточених міцними оболонками сполучної тканини. Жир, який відкладається біля внутрішніх органів, називається внутрішнім, у підшкірній клітковині — підшкірним (жиром-сирцем), між м'язовими волокнами — м'язовим жиром Внутрішньом'язовий жир робить м'ясо соковитим, ніжним, поліпшує смакові якості і підвищує його харчову цінність.

Кісткова тканина — основа скелета тварин, найміцніша тканина в організмі. Вона складається з особливих клітин, основою яких є осеїн — речовина, яка за своїм складом близька до колагену. За будовою і формою кістки бувають трубчасті (кістки кінцівок), плоскі (кістки лопатки, ребер, таза, черепа), зубчасті (хребці).

Кістки містять жир (до 24%) і екстрактивні речовини, які при варінні переходять у бульйон і надають йому приємного смаку й аромату. Особливо цінні кістки таза і пористі закінчення трубчастих кісток.

Харчова цінність м'яса залежить від кількості і співвідношення білків, жирів, вітамінів, мінеральних речовин, а також ступеня засвоюваності їх організмом людини. Білки м'язової тканини засвоюються на 96%, тваринні жири — на 92,4—97,5%. Енергетична цінність м'яса залежно від виду, вгодованості і віку тварин становить у середньому 377—2046 кДж.

4.2. Види і класифікація м'яса

Залежно від виду забійної худоби м'ясо поділяють на яловичину, баранину, козлятину, свинину, оленину, конину, м'ясо кроликів тощо.

М'ясо великої рогатої худоби залежно від віку і статі тварин поділяють на яловичину дорослої худоби (м'ясо волів, корів, биків) — від тварин віком від 3 і більше років, яловичину молодняка — від 3 міс. до 3 років і телятину — від 14 днів до 3 міс.

М'ясо старих тварин має темне забарвлення м'язів, грубу, щільну, великозернисту будову, внутрішній жир жовтого кольору.

М'ясо волів і корів яскраво-червоного кольору, з великою кількістю підшкірного жиру від білого до жовтуватого кольору. М'язи мають будову: щільну, ніжну, тонкозернисту з прошарками жиру.

М'ясо яловичини молодняка має рожево-червоний колір, м'язи тонкозернисті, жир білий, щільний, легко кришиться, прошарків жиру майже немає.

Телятина — м'ясо від світло-рожевого до сірувато-рожевого кольору, ніжної консистенції. Підшкірний жир майже відсутній, внутрішній жир щільний, білого або біло-рожевого кольору, сполучна тканина ніжна.

У підприємства масового харчування яловичина надходить півтушами і четвертинами, телятина – тушами і півтушами. М'ясо використовують для смаження, тушкування, варіння.

Баранина (м'ясо овець). М'ясо молодих тварин світло-червоного кольору, консистенція ніжна, м'язи тонкозернисті, прошарки жиру відсутні, підшкірний і внутрішній жир білий, щільний, кришиться.

М'ясо старих тварин червоного кольору, грубе, має специфічний запах, жир тугоплавкий.

Найкращим є м'ясо від молодих тварин у віці до 1 року.

Баранина надходить тушами і півтушами, її використовують для тушкування і приготування перших страв.

Козлятина (м'ясо кіз) має темніший колір, ніж баранина. Жир щільний, тугоплавкий. Сире і варене м'ясо має специфічний запах. Його тушкують і смажать. Надходить тушами і півтушами.

Свинину поділяють на м'ясо кнурів, кабанів і свиноматок. М'ясо кнурів тверде, темного кольору з твердим підшкірним жиром і неприємним запахом. Його використовують для промислової переробки.

М'ясо кабанів і свиноматок за віком поділяють на свинину, м'ясо підсвинків і м'ясо поросят-молочників.

Свинину дістають від тварин, які мають забійну масу більш як 34 кг. М'ясо — від світло-рожевого до червоного кольору, м'язи ніжні, з прошарком жиру, внутрішній жир білий, підшкірний — рожевого відтінку.

М'ясо молодих свиней, забійна маса яких від 12 до 38 кг, називають м'ясом підсвинків. Воно ніжніше, ніж свинина, світлого кольору.

М'ясо поросят-молочників одержують від тварин забійною масою від 3 до 6 кг. Воно має дуже ніжні м'язи, колір від блідо-рожевого до білого. Свинина надходить тушами і півтушами, її використовують для смаження, тушкування, варіння.

Оленину ділять на м'ясо від дорослих тварин (віком більш як два роки), м'ясо молодняка (від 5 міс. до 2 років) і м'ясо оленят (від 14 днів до 5 міс.).

Залежно від віку тварин м'ясо буває від блідо-червоного до червоного кольору, м'якої консистенції, міжм'язовий і підшкірний жир відсутній, відкладання жиру є в задній частині туші. Внутрішній жир білий, щільний. Сполучна тканина пухка.

Конина. М'ясо коней за віком тварин поділяють на конину (віком від 1 року і старше), м'ясо лошат (до 1 року). Залежно від вікових особливостей м'ясо буває від світло- до темно-червоного кольору, від ніжного до грубоволокнистого з незначними жировими відкладеннями. Жир м'який, жовтого кольору. Конина на повітрі набуває синюватого відтінку.

М'ясо кроликів відрізняється дрібнозернистими м'язами, буває від блідо- до рожевого кольору, сполучна тканина слаборозвинута. Залежно від вгодованості тварин жир може відкладатися на чубку у вигляді товстих смуг або біля нирок. Жир білого кольору, м'який або мажучої консистенції. Тушки мають бути добре оброблені, без синяків, залишків шкіри, ретельно вимиті. В кулінарії використовують для варіння, тушкування, смаження.

М'ясо лося, кабана, зайця та ін. від червоного до темно-червоного кольору, запах, властивий даному виду, консистенція від щільної до жорсткої з наявністю сполучної тканини. М'ясо цих тварин (після маринування) використовують для смаження, тушкування.

Залежно від вгодованості (ступеня розвитку жирової, м'язової і кісткової тканин) туші забійних тварин поділяють на категорії.

Яловичина і яловичина молодняка буває I і II категорій вгодованості. Яловичина I категорії від дорослої худоби має задовільно розвинені м'язи. Підшкірний жир вкриває тушу від восьмого ребра до сідничного горба, а на шиї, лопатках, ребрах, у тазовій частині і в області паху є невеликі ділянки жиру. Сідничні горби, маклаки, остисті відростки хребців трохи виступають.

Яловичина від молодих тварин має добре розвинені м'язи. Підшкірні жирові відкладання чітко видно біля основи хвоста і на верхній частині внутрішнього боку стегон.

Яловичина II категорії від дорослої худоби має не дуже добре розвинені м'язи. Підшкірний жир є в області крижів, останніх ребер і сідничних горбів. Остисті відростки хребців, сідничні горби і маклаки виступають чітко, стегна із западинами.

У яловичини від молодих тварин м'язи розвинені погано (стегна мають западини). Жирові відкладання можуть бути відсутні. Остисті відростки хребців, сідничні горби і маклаки виступають чітко.

М'ясо, яке має показники за вгодованістю нижче від вимог I і II категорій, належить до худого.

Категорії вгодованості м'яса позначають клеймом. Яловичина I категорії повинна мати кругле фіолетове клеймо в п'яти місцях — на лопатковій, спинній, крижовій, стегновій і грудній частинах; яловичина II категорії — квадратне фіолетове в двох місцях — на лопатковій і стегновій частинах.

На яловичині від молодих тварин I і II категорій справа від клейма має бути буква «М».

На худій яловичині ставлять клеймо червоного кольору у вигляді трикутників на лопатковій і стегновій частинах. Таке м'ясо використовують для промислової переробки.

За вгодованістю розрізняють баранину I і II категорій. Баранина I категорії має задовільно розвинені м'язи. Остисті відростки хребців біля спини і чубка злегка виступають. Підшкірний жир вкриває тонким шаром тушу на спині і злегка на крижах, допускаються просвічування біля крижів і таза.

На туші баранини I категорії ставлять фіолетове кругле клеймо на лопатковій і стегновій частинах з обох боків туші, а на задній частині — тільки з правого боку.

Баранина II категорії має слабкорозвинені м'язи. Кістки скелета помітно виступають. Жирові відкладання у вигляді тонкого шару, але можуть бути і відсутні. Квадратне фіолетове клеймо ставлять на лопатковій і стегновій частинах туші з обох боків.

Баранина з показниками вгодованості, які нижчі від вимог II категорії, належить до худої. На неї ставлять червоне клеймо у вигляді трикутника на лопатковій частині з одного боку туші. Худу баранину використовують для промислової переробки.

Свинину за якістю поділяють на п'ять категорій:

– до I категорії (беконна) належать туші свиней з добре розвиненою м'язовою тканиною, особливо на спинній і тазостегновій частинах, щільним шпиком білого кольору з рожевим відтінком, який рівномірно розміщений по всій довжині півтуші 1,5—3,5 см завтовшки. Маса туші — від 53 до 72 кг;

– II категорія — м'ясна (молодняк) — туші свиней (молодняка) масою від 39 до 96 кг, шпик завтовшки від 1,5 до 4 см. До цієї категорії належать туші підсвинків масою від 12 до 39 кг з шпиком завтовшки 1 см і більше і обрізна свинина, яку дістають від жирних свиней після знімання шпику вздовж усієї довжини хребтової частини півтуші на рівні 1/3 ширини від хребта, а також у верхній частині лопатки і стегнової частини. Товщина шпику в місцях відокремлення його має бути не більш як 0,5 см;

– III категорія (жирна) — туші свиней з необмеженою масою і шпиком завтовшки 4,1 см і більше;

– IV категорія (для промислової переробки) — туші свиней масою 90 кг, товщина шпику від 1,5 до 4 см;

– V категорія (м'ясо поросят) — туші поросят-молочників масою від 3 до 6 кг, їхня шкіра має бути білою або злегка рожевою, без синяків, ран, остисті відростки спинних хребців і ребра не виступають.

Свинина I, II, III і IV категорій надходить тушами і у вигляді поздовжніх півтуш.

На свинину I категорії ставлять кругле клеймо (на лопаткову частину кожної півтуші), II — квадратне, III — овальне, IV — трикутне, V — кругле клеймо, справа від нього ставлять букву «М». На свинині для промислової переробки справа від клейма мають бути букви «ПП».

Залежно від термічного стану (температури в товщі м'язів біля кісток) у підприємства масового харчування надходить м'ясо всіх видів тварин в охолодженому і замороженому вигляді.

Температура охолодженого м'яса в товщі м'язів біля кісток від 0 до 4°С. На поверхні доброякісного охолодженого м'яса має бути суха кірочка, колір від блідо-рожевого до червоного, консистенція щільна, еластична, при надавлюванні пальцем ямочка швидко вирівнюється.

Температура замороженого м'яса в товщі м'язів біля кісток — не вище ніж 8°С. Морожене м'ясо на поверхні і в розрізі рожево-червоно-

го кольору з сіруватим відтінком за рахунок наявності кристаликів льоду, консистенція тверда, при постукуванні відчувається чіткий звук, запаху немає, але при розморожуванні з'являється характерний запах м'яса й вогкості.

4.3. Організація технологічного процесу обробки м'яса і виробництва напівфабрикатів

Кулінарна обробка м'яса містить такі операції: розморожування, зачищання забруднених місць і видалення клейма, обмивання, обсушування, розрубування туші на частини, обвалювання, жилкування і зачищання від сухожилків, надлишку жиру і грубих плівок; приготування напівфабрикатів.

Обробку м'яса і приготування напівфабрикатів здійснюють у спеціалізованому м'ясному цеху заготівельного підприємства (для постачання напівфабрикатів у доготівельні підприємства) або на дільниці обробки м'яса в м'ясо-рибному цеху підприємства, що працює на сировині.

Відповідно до технологічних процесів обробки м'яса в заготівельне підприємство входять розвантажувальний майданчик; приміщення для холодильна камера для зберігання сировини; камери-дефростери для розморожування м'яса; приміщення для миття і обсушування туш та обробки кісток; основний виробничий (м'ясний) цех.

Виробничі процеси в цеху частково механізовані. Для розвантаження і переміщення м'ясних туш і півтуш до лінії обробки м'яса передбачені монорейкові лінії. Сировина по монорейці надходить у холодильні камери, де зберігається при температурі -2—4°С.

Розморожування м'яса проводять для того, щоб максимально відновити попередні властивості його з мінімальною втратою поживних речовин, а також полегшити подальшу обробку.

У замороженому м'ясі сік знаходиться між м'язовими волокнами у вигляді кристаликів льоду. При розморожуванні відбувається танення кристаликів льоду і поступове поглинання соку м'язовими волокнами. Втрати м'ясного соку залежать від способу розморожування. У підприємствах масового харчування застосовують два способи розморожування: повільний і швидкий.

М'ясо розморожують на повітрі у спеціальних камерах у такому вигляді, в якому воно надійшло в підприємство (тушами, півтушами, четвертинами). Його підвішують на гаки і монорейки так, щоб воно не доторкувалось до підлоги, стін і між собою.

При повільному розморожуванні у спеціальних камерах-дефростерах (їх має бути не менше трьох) підтримують температуру від 0 до 6—8°С і відносну вологість повітря 85—90%. Тривалість розморожування залежить від виду м'яса і маси туш, півтуш, четвертин і становить 3—5 діб. Розморожування вважають закінченим, коли температура в товщі м'язів становить 0—1°С. За таких умов м'язові волокна майже повністю поглинають сік, який утворюється при таненні кристаликів льоду, і попередній стан їх відновлюється. Втрати м'ясного соку становлять 0,5% маси м'яса.

При швидкому розморожуванні в камеру для розморожування подають підігріте до температури 20—25°С і зволожене повітря (відносна вологість 85—95%). За таких умов розморожування триває 12—24 год. М'ясний сік (близько 10%), який утворюється при розморожуванні, не встигають ввібрати м'язові волокна. При розбиранні м'яса і нарізуванні напівфабрикатів він витікає, а це призводить до великих втрат поживних речовин. Щоб зменшити втрати м'ясного соку, після швидкого розморожування м'ясо кладуть в холодильну камеру і витримують в ній одну добу при температурі 0—2°С і відносній вологості 80—85%.

Не рекомендується розморожувати м'ясо у воді, оскільки в воду переходять поживні речовини, а також розрубувати туші, півтуші або четвертини для прискорення їх розморожування на менші шматки, тому що це призводить до значних втрат м'ясного соку (до 10%), зниження харчової цінності м'яса, а також до погіршення якості готових страв.

Після розморожування м'ясо по монорейці подають у приміщення для миття, де з його поверхні ножем зрізують ветеринарне клеймо, зачищають забруднені місця, кров'яні згустки, потім обмивають, щоб видалити з поверхні забруднення, мікроорганізми і їх спори. М'ясо миють у підвішеному стані теплою водою, температура якої від 20 до 38°С, спеціальними щітками-душами, трав'яними або капроновими щітками при безперервному подаванні води з шланга або брандспойта. Обмиті туші (півтуші, четвертини) ополіскують холодною водою температурою 12—15°С для того, щоб охолодити м'ясо. Це затримує розвиток мікроорганізмів на поверхні м'яса при подальшій обробці.

Обсушування м'яса здійснюють з метою запобігання розмноженню мікробів, і щоб м'ясо при розбиранні не ковзало на дошці в руках працівника. Для цього в приміщення для обсушування м'яса подається тепле повітря. Процес обсушування триває 1,5—2 год. Щоб прискорити цей процес, м'ясо можна обсушувати чистою бавовняною тканиною.

Після обсушування м'ясо подається на ваги ВМЦ—1М, де працівник цеху веде облік сировини, яка надходить для обробки.

У м'ясному цеху виділяють три технологічні (конвеєрні) лінії: для розрубування туш, обвалювання, зачищання, жилкування і сортування м'яса; приготування напівфабрикатів порційними і дрібними шматочками; приготування напівфабрикатів з січеного м'яса.

М'ясо розрубують за допомогою м'ясницької сокири або великого ножа-сікача (рис. 38). Відокремлені частини туші кладуть на стрічку конвеєра, вони просуваються до робочих місць для обвалювання м'яса — відокремлення м'якоті від кісток. Цю операцію здійснюють дуже ретельно, щоб на кістках не залишилось м'яса, а на шматках не було глибоких надрізів (до 10 мм). На робочих місцях установлюють виробничі столи, на поверхні яких є штирі для закріплення обробної дошки. Довжина стола має довжину не менш як 1,5 м, ширину — 1 м. Його установлюють перпендикулярно до конвеєрної лінії. Під кришкою стола мають бути ящики для інструментів. Під час обвалювання м'яса працівник використовує ножі для обвалювання (великий і малий) і мусат для їх підточування (див. рис. 38). Обвалювання м'яса здійснюють вручну.

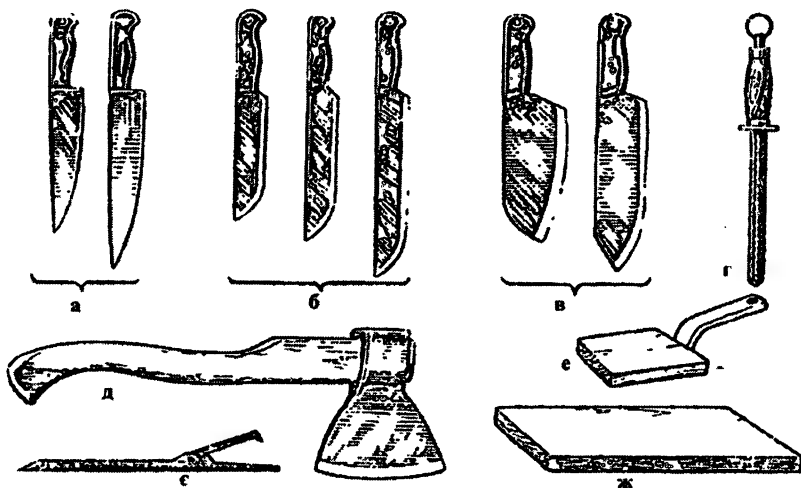


Рис. 38. Інвентар для обробки м'яса і птиці та приготування напівфабрикатів:
а — обвалювальні ножі; б — ножі кухарської трійки; в — ножі-сікачі; г — мусат; д — м'ясницька сокира; е — сікач; є — голка для шпигування м'яса; ж — дошка обробна

При *зчищанні і жилкуванні* з м'яса видаляють сухожилки, грубі поверхневі плівки, хрящі, зайвий жир, з країв обрізують тонкі закраїни. Міжм'язові сполучні тканини і тонкі поверхневі плівки залишають. М'ясо зачищають, щоб воно не деформувалося. З такого м'яса зручніше нарізувати напівфабрикати порційними і дрібними шматочками. Для жилкування м'яса використовують середній ніж кухарської трійки.

Напівфабрикати великими шматками сортують залежно від кулінарного призначення (варіння, смаження, тушкування), кладуть у тару або пересувні візки з місткостями і направляють до робочих місць по виготовленню напівфабрикатів. Харчові відходи (кістки, сухожилки, грубі плівки) збирають у тару, яка розміщена під кришкою стола. Після цього вони надходять в приміщення для обробки і варіння концентрованих бульйонів. З метою підвищення продуктивності праці бригада спеціалізується на обвалюванні окремих частин туші: кухарі IV розряду — обвалюванні лопаткової і спиннореберної частин; V розряду — тазостегнової і шийної частин.

На робочих місцях другої технологічної лінії (рис. 39) встановлюють виробничі столи, на поверхні яких закріплюють штирями обробні дошки, під кришкою стола розміщують ящики для інструментів, решітчасті полиці для обробних дощок і функціональні місткості. На столі встановлюють ваги настільні циферблатні і функціональні місткості. Напівфабрикати нарізують ножами кухарської трійки, нарубують ножами-сікачами на обробній дошці (порційні напівфабрикати — кухарі IV розряду, дрібношматкові — III розряду). Для розпушування напівфабрикатів використовують сікач (див. рис. 38) або машину для розпушування м'яса.

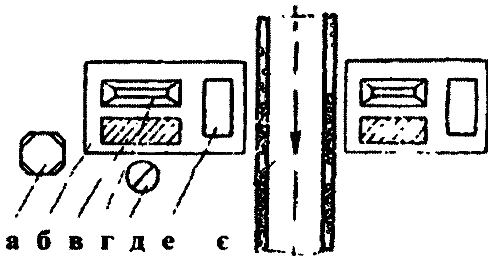


Рис. 39. Друга технологічна лінія.
а — місткість пересувна з напівфабрикатами великим шматком; б — стіл виробничий; в — дошка обробна; г — ваги; д — зона працівника; е — функціональна місткість; є — конвеєр

Нарізування напівфабрикатів уручну знижує продуктивність праці в м'ясному цеху. Вже розроблений механізм для нарізування напівфабрикатів дрібними шматочками (у вигляді брусочків і кубиків) до універсального приводу П-II; пристрій для нарізування м'яса кубиками на основі м'ясорубки МИМ-105.

Лінія приготування напівфабрикатів з січеного м'яса складається в ванни для замочування хліба, м'ясорубки, фаршемішалки і автомата АФРМ-8000, який дозує і формує 8000 тюфтельок або 5000 котлет, або 4000 біфштексів за 1 год. (рис. 40).

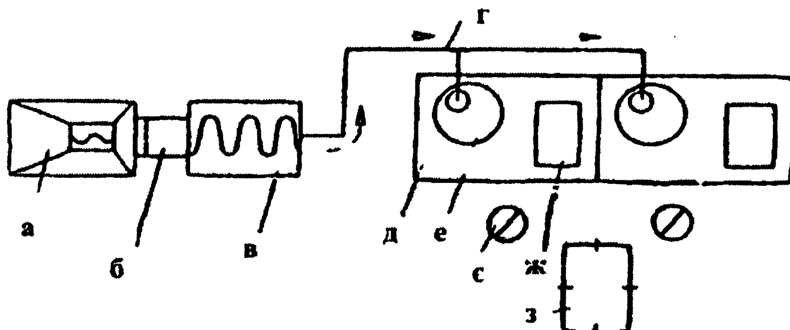


Рис. 40. Схема організації робочих місць по приготуванню напівфабрикатів з котлетної маси:
а — м'ясорубка; б — жолоб; в — фаршемішалка; г — трубопровід для подавання котлетної маси від фаршемішалки до бункерів котлетоформувальної машини; д — стіл виробничий; е — котлетоформувальний апарат; є — зона працівника; ж — функціональна місткість; з — стелаж пересувний

Приготовлені в м'ясному цеху напівфабрикати укладають у функціональні місткості, на які прикріплюють ярлик, де зазначено підприємство-виготовлювач, назва напівфабрикату, позначення нормативно-технічної документації, маса або кількість напівфабрикатів, дата і час виготовлення. Строки зберігання і реалізації напівфабрикатів подаються в табл. 2.

Перед відправленням у доготівельні підприємства масового харчування напівфабрикати охолоджують до температури 6°С.

У підприємствах середньої потужності (ресторани, їдальні), які працюють на сировині, організовують м'ясо-рибні цехи. Процес обробки м'яса і виготовлення напівфабрикатів здійснюють на дільниці обробки м'яса. Технологічний процес тут менш механізований.

Таблиця 2

Строки зберігання напівфабрикатів у підприємствах

Напівфабрикати	Строк зберігання, год.	
	загальний	у тому числі на підприємстві-виготовлювачі
Великими шматками	48	12
Порційні натуральні	36	12
Паніровані	24	8
Дрібними шматочками	21	9
З котлетної маси	14	6

М'ясо розморожують, зачищають, зрізають клеймо і обмивають у підвішеному стані на одному робочому місці (над трапом або розморожують на столах, миють у ваннах). На розрубній колоді туші ділять на відруби. Обвалювання, жилкування м'яса, приготування порційних і дрібношматкових напівфабрикатів проводять на виробничих столах (робочі місця організовують так, як і в м'ясному цеху). Для приготування напівфабрикатів з січеної натуральної і котлетної маси встановлюють м'ясорубку й універсальний привід. Напівфабрикати формують уручну на виробничому столі. Тут використовують ваги настільні циферблатні для контролю виходу напівфабрикатів, обробну дошку, панірувальний ніж і тару для січеної маси і для напівфабрикатів. Набір спецій, паніровок і воду розміщують в окремому посуді перед вагами.

4.4. Кулінарне розбирання і обвалювання яловичої туші

Кулінарне розбирання м'яса здійснюють з метою раціонального використання окремих частин туші, які мають різне кулінарне призначення. З кожної частини туші можна приготувати різноманітні кулінарні вироби. Вихід окремих частин залежить від породи, віку, вгодованості тварин. Розбирання півтуші яловичини передбачає такі операції: розділення на відруби, обвалювання відрубів (відокремлення м'яса від кісток), жилкування і зачищання, виділення напівфабрикатів великими шматками.

Розбирати м'ясо треба швидко при температурі повітря в приміщенні не вищій за 18°C, щоб не допустити його нагрівання. Якщо в підприємство яловичина надходить півтушами без внутрішнього м'яза (вирізки), її розділяють на передню і задню четвертини. За умови, що яловичі півтуші надходять з вирізкою, перед тим як їх розбирати, у них

відокремлюють вирізку, для чого товстий кінець відрізують від поперекового горбка клубової кістки і м'язів тазостегнової частини, потім відтягують вирізку за головку, зрізують її з остистих відростків хребта.

Лінія розділення півтуші на передню і задню четвертини проходить через останнє ребро і між 13-м і 14-м хребцями. При цьому ребра відносять до передньої четвертини. Навпроти останнього ребра розрізують черевну частину, а потім по лінії цього ребра — м'якоть до хребта і розділяють між 13-м і 14-м хребцями (рис. 41).

Розбирання і обвалювання передньої четвертини. Передня четвертина туші складається з лопатки, шиї, спиннореберної частини.

Четвертину кладуть на стіл внутрішнім боком донизу, лівою рукою трохи піднімають лопатку, знаходять контур, розрізають м'язи, які з'єднують лопатку з грудною частиною, і відокремлюють її. Після цього по останньому шийному хребцю відокремлюють шию. Спинно-реберна частина, яка залишилась, складається з товстого краю підлопаткової частини, пружка і грудинки.

Грудинку відрізають по лінії, яка проходить від кінця першого ребра до кінця останнього (на місці з'єднання хрящів з ребрами).

Товстий край і підлопаткову частину зрізають разом. Для цього надрізають м'якоть по лінії, яка сполучає товстий край з пружком, починаючи від останнього ребра до третього ребра. Потім під прямим кутом надрізають м'якоть на 1/3 довжини ребер, після чого її зрізають уздовж до першого ребра і відрізають товстий край разом з підлопатковою частиною з частини ребер і спинних хребців.

З товстого краю відокремлюють всі м'язи, що прилягають, а також сухожилки, в тому числі поверхневі блискучі. Зачищений товстий край являє собою шар м'яса неправильної прямокутної форми, а підлопаткова частина — квадратної.

При обвалюванні м'якоть відокремлюють від кісток. Цю операцію здійснюють дуже ретельно, щоб на кістках не залишалось м'яса, а на шматках не було глибоких надрізів (до 100 мм).

При зачищанні і жилкуванні з м'яса видаляють сухожилки, грубі поверхневі плівки, хрящі, зайвий жир, з країв обрізають тонкі закраїни. Міжм'язові сполучні тканини і тонкі поверхневі плівки залишають. М'ясо зачищають, щоб воно не деформувалось. З такого м'яса зручніше нарізати порційні та інші напівфабрикати.

Для обвалювання лопатку кладуть зовнішнім боком на стіл, щоб променева кістка була направлена в бік робітника. М'ясо відокремлюють з лівого боку плечової кістки і правого боку променевої і ліктьової кісток, а потім від зчленування цих кісток у напрямі зап'ястя. Потім

зрізають м'якоть з виступу ліктьової кістки, розрізають між ними плівку від плечової. Повертають лопатку плечовою кісткою від себе, розрізають м'якоть біля плечової і лопаткової частин з правого боку і відокремлюють лопаткову кістку від плечової. З лівого боку лопаткової кістки зрізають м'якоть, зачищають дзьобоподібний відросток лопаткової кістки і видаляють її. З правого боку плечової кістки зрізають м'якоть, відокремлюють її від плечової кістки. З м'якоті відрізають жилаву частину, яку зняли з променевої і ліктьової кісток. М'ясо, яке залишилось, розрізають на два великих шматки — плечову і заплічну частини.

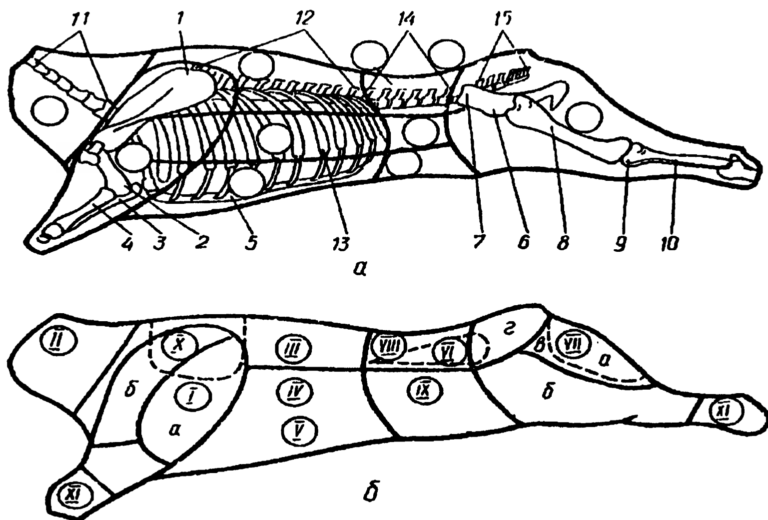


Рис. 41. Розбирання яловичої туші:
а – кістки: 1 — лопатка, 2 — плечова, 3 — ліктьова, 4 — променева, 5 — грудна, 6 — клубова, 7 — горб клубової кістки (маклак), 8 — стегнова, 9 — колінна чашечка, 10 — велика гомілкова, 11 — сім шийних хребців, 12-тринадцять спинних хребців, 13-ребра, 14 — шість поперекових хребців, 15 — крижові хребці,
б — частини туші: І — лопатка (а — плечова, б — заплечова), II - шийна, III — спинна (товстий край), IV — пружок, V — грудинка, VI — вирізка, VII — тазостегнова (а — внутрішня, б — бокова, в — зовнішня, г — верхня), VIII — поперекова (тонкий край), IX — пахвина, X — підлопаткова, XI – гомілка

З шиї, пружка, грудинки зрізають м'якоть цілим шаром, щоб повністю відокремити його від шийних хребців реберних кісток. Зачищений край — це тонкий м'язовий шар прямокутної форми.

Розбирання задньої четвертини. Якщо в підприємства масового харчування яловичина надходить з вирізкою, її спочатку відокремлюють, щоб не розрізати при обробці. Після цього четвертину розділяють на поперекову і тазостегнову частини за виступом задньої ноги. При цьому розчленовують останній поперечний і перший крижовий хребці. У поперековій частині підрізають м'якоть вздовж поперекових хребців і зрізають її цілим шаром. М'якоть розділяють на тонкий край і пахвину. Відокремлені великошматкові напівфабрикати жилкують. З тонкого краю відокремлюють м'язи і сухожилки, що прилягають. Зачищений тонкий край являє собою прямокутний шар м'яса, пахвина — м'язовий шар, що знаходиться в нижній черевній частині туші.

При обвалюванні тазостегнової частини вирізають клубову (тазову) кістку і крижові хребці. Зрізають м'якоть внутрішньої частини, що лежить на стегновій кістці, зрізають гомілку, вирізають стегнову кістку. М'якоть, що залишилась, розділяють на частини — верхню, бокову і зовнішню. Шматки м'якоті, після того як відокремлять кістки, зачищають від сухожилків, зайвого жиру, зрізають закраїни.

При розбиранні, обвалюванні і жилкуванні яловичих півтуш виділяють такі великошматкові напівфабрикати: лопатку (плечову і заплічну), м'якоть грудинки, спинну частину (товстий край), підлопаткову частину, пружок, вирізку, поперекову частину (тонкий край), верхній, внутрішній, зовнішній і боковий шматки тазостегнової частини, гомілку, пахвину.

Сортування і кулінарне використання частин м'яса. Зачищене м'ясо сортують залежно від кулінарного призначення. На якість м'яса впливає кількість і вид сполучної тканини, а також її стійкість при тепловій обробці. Частини м'яса, в яких вміст сполучної тканини невеликий, використовують для смаження, а якщо великий — для варіння та тушкування.

Вирізка — найніжніша частина м'яса; використовують для смаження великим шматком, натуральними порційними (філе, біфштекс, лангет) і малими шматками (бефстроганов, шашлик).

Товстий і тонкий краї використовують для смаження великими шматками, порційними натуральними (антрекот), панірованими (ромштекс) і дрібними шматками (бефстроганов, піджарка).

Внутрішня і верхня частини — для тушкування великими і порційними шматками (битки, зрази), для смаження панірованими (ромштекс) і дрібними шматками (бефстроганов і піджарка).

Зовнішня і бокова частини — для варіння, тушкування великими, порційними (яловичина духова, зрази, битки), дрібними шматками (азу, гуляш, вироби з січеної маси).

Лопатка і підлопаткова частини, грудинка, пружок (м'ясо I категорії) — для варіння і тушкування дрібними шматками (гуляш, вироби з січеної маси).

Котлетне м'ясо — це м'якоть шийної частини, пахвина і обрізки, які дістають при обвалюванні туші і зачищанні великошматкових напівфабрикатів, а також пружок з туш II категорії. В котлетному м'ясі з яловичини вміст жирової і сполучної тканини не повинен перевищувати 10%. Кістки і сухожилки при обробці м'яса становлять у яловичини I категорії — 25,4%, II категорії — 28,5%, втрати — 1%.

4.5. Кулінарне розбирання і обвалювання свинячої, баранячої і телячої туш

Розбирання свинячих, баранячих і телячих туш (рис. 42 і 43) складається з таких самих операцій, як і розбирання яловичих туш. У свинині шар підшкірного жиру не повинен перевищувати 1 см, зайвий жир перед обвалюванням зрізають. Перед розбиранням телятини і свинини у них відокремлюють вирізку.

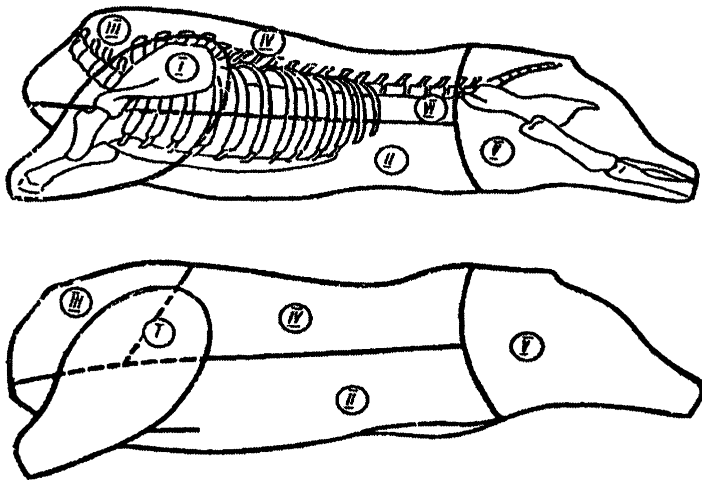


Рис. 42. Розбирання свинячої туші:
I — лопатка (передня нога), II — грудинка, III — шийна частина, IV — корейка, V — тазостегнова частина (задня нога), VI — вирізка

Свинячі, баранячі, козлячі, телячі туші або свинячі півтуші розрізають упоперек на дві частини — передню і задню (заздалегідь відок-

ремлюють вирізку). Лінія розрубування проходить по контуру задньої ноги, тазової кістки, між крижовим і поперековим хребцями.

Розбирання передньої половини туші. Передню половину розрубують на такі відруби: лопаткову і шийну частини, грудинку, корейку.

Лопаткову частину відокремлюють так, як і у яловичої туші. У баранини і телятини після відокремлення лопатки відрубують шийну частину між останнім шийним і першим спинним хребцями, по лінії виступу грудної кістки, яка підходить до першого остистого відростка хребта.

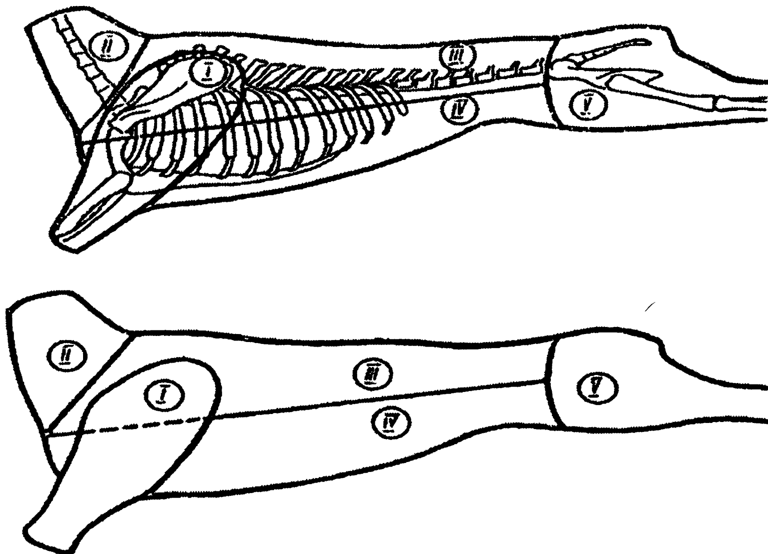


Рис. 43. Розбирання баранячої і телячої туш:
I — лопатка (передня нога); II — шийна частина; III — корейка;
IV — грудинка; V — тазостегнова частина

Частина, що залишилась після відокремлення лопатки і шиї, називається корейкою. Щоб відокремити корейку, потрібно вздовж спинних і поперекових хребців з обох боків поперечних відростків прорізати м'якоть до основи ребра, вирубати хребет, перерубуючи його поперечні відростки і ребра біля основи спочатку з одного боку хребта, а потім з другого. Кожну половинку розрубують на дві частини — корейку і грудинку. Лінія розрізу проходить упоперек ребра паралельно хребту. Довжина ребер корейки не повинна бути більшою за 8 см. З

свинячої корейки відрізають шийну частину між четвертим і п'ятим ребрами.

Розбирання задньої половини туші. Задню половину туші розділяють на два окости. Для цього кістки тазу і крижові хрящі розпилюють або розрубують у поздовжньому напрямі. При розбиранні й обвалюванні баранини, свинини, телятини дістають лопатку, шию, корейку, грудинку і тазостегнову частину.

Кістки і сухожилки при обробці баранини I категорії становлять 27,5%; II категорії — 32,8%; втрати для обох категорій — 1 %, свинини м'ясної — 14%, обрізної — 15,8%, жирної — 12%, втрати -0,8%.

Обвалювання і жилкування лопаткової і тазостегнової частин свинини, баранини, козлятини і телятини здійснюють так само, як і яловичини. Оброблену м'якоть лопаткової і тазостегнової частин масою не більше як 5 кг залишають цілою. Тазостегнову частину використовують для смаження цілою, порційними шматками (свинина і баранина духова), в панірованому вигляді (шніцель), малими шматками (плов, піджарка, шашлик, гуляш), виробів з січеної маси.

Корейку обвалюють не повністю, а лише з поперекової частини зрізають поперечні відростки хребта, ребра не вирізають. Зрізають закраїни, з зовнішнього боку корейки знімають сухожилки. З корейки баранини відрізають частину з першого по четверте ребро, оскільки це є тонкий шар м'язів, непридатних для нарізання порційними шматками.

Великошматковий напівфабрикат корейка — це спинна (реберна) і поперекова (ниркова) частини з реберними кістками не більш як 8 см завдовжки, з м'ясом і жиром, без спинних і поперекових хребців і поперечних відростків. Корейку використовують для смаження цілою, порційними шматками, в натуральному (котлети натуральні, ескалоп, шашлик по-карському), панірованому вигляді (котлети відбивні, битки по-київському, шніцель) і дрібними шматками (шашлики).

Грудинку також повністю не обвалюють. Великошматковий напівфабрикат грудинка — це частина туші з реберними кістками, яка залишається після відокремлення корейки без грудної кістки, її використовують для смаження, фарширування,варіння, тушкування малими шматками (рагу, гуляш).

Шийну частину баранини, козлятини і телятини обвалюють так само, як і шийну частину яловичини. З шийної частини свинини, до якої крім шийних хребців входять чотири спинні хребці з реберними кістками, зрізають м'якоть цілим шаром. Шийну частину використовують для смаження цілою, тушкування (порційними — свинина духова і малими шматками — гуляш).

У баранини, козлятини, телятини для котлетного м'яса використовують м'якоть шийної частини і обрізки, у свинини – обрізки. Шматки м'якоті зачищають від сухожилків і грубої сполучної тканини. В котлетному м'ясі з свинини вміст жиру повинен становити не більш як 30%, а сполучної тканини — 5%.

4.6. Приготування натуральних м'ясних напівфабрикатів з яловичини

За способом приготування розрізняють напівфабрикати: великошматкові, порційні і дрібношматкові (табл. 3). Щоб їх приготувати, використовують такі прийоми: нарізання, відбивання, підрізання сухожилків, панірування, шпигування, маринування.

Таблиця 3

Види напівфабрикатів з яловичини

Частина м'яса	Великошматкові	Порційні	Дрібношматкові
Вирізка	Для смаження	Біфштекс, філе, лангет	Бефстроганов, шашлик
Товстий і тонкий краї	Те саме	Антрекот, ромштекс	Бефстроганов, піджарка
Верхня і внутрішня частини задньої ноги		Ромштекс, зрази, відбивні	Те саме
Бокова і зовнішня частини задньої ноги	Для тушкування, м'ясо шпиговане	Яловичина духова, зрази відбивні	Азу
Лопаткова і підлопаткова частини	Для варіння		Гуляш
Грудинка, пружок	Те саме		Те саме

Нарізання (рис. 44). Для напівфабрикатів м'ясо нарізають на порційні або дрібні шматки впоперек волокон під прямим кутом або 45° для того, щоб воно під час теплової обробки менше деформувалось і було ніжним. При комплексному виробництві спочатку нарізають

порційні напівфабрикати, а потім дрібношматкові. Порядок і технологія приготування порційних і дрібношматкових напівфабрикатів подано у Збірнику рецептур страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування.

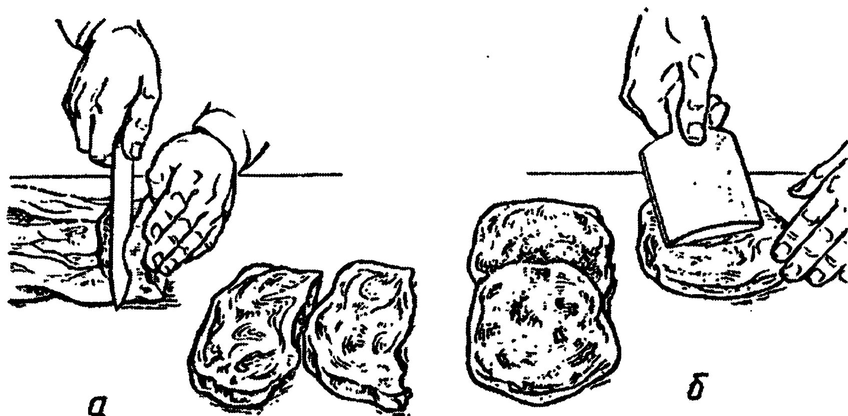


Рис. 44. Нарізання (а) і відбивання (б) натуральних напівфабрикатів

Для нарізання і приготування напівфабрикатів використовують ножі кухарської трійки, ножі-рубаки, ножі-сікачі, сікач, мусат (рис. 38).

Відбивання. Порційні шматки м'яса відбивають вручну сікачем, який заздалегідь змочують у холодній воді. При цьому розпушується сполучна тканина, згладжується поверхня напівфабрикату, він набуває відповідної форми, що забезпечує рівномірну теплову обробку.

Підрізання сухожилків. Сухожилки підрізають у кількох місцях, щоб порційні шматки не деформувались при тепловій обробці. Розпушувати м'ясо і підрізати сухожилки краще на м'ясорозпушувальній машині.

Панірування. Напівфабрикати панірують, щоб вони були соковитими і не злипались при зберіганні і транспортуванні. Завдяки паніруванню смажені вироби мають дуже апетитну добре підсмажену кірочку, залишаються соковитими, а білки сполучної тканини краще розм'якшуються. Щоб паніровка краще трималась на поверхні напівфабрикатів, перед паніруванням їх змочують у льєзоні.

Шпигування. Щоб смак кулінарних виробів поліпшився, їх шпигують. Для цього використовують сало, моркву, часник, біле коріння.

Маринування. М'ясо маринують дрібними або порційними шматками. Це сприяє набуханню колагенових волокон сполучної тканини,

розм'якшенню м'яса, прискорює процес смаження. М'ясо стає смачним і ароматним.

Для маринування використовують ферментні препарати рослинного, тваринного і мікробіологічного походження. Завдяки їм білки сполучної тканини розщеплюються, а тканини м'яса розм'якшуються.

Для нарізання великошматкових, порційних і дрібношматкових напівфабрикатів використовують зачищене м'ясо. У вирізки розрізняють три частини: потовщену (голівку), середню і тонку (хвостик). З кожної частини вирізки нарізають відповідний напівфабрикат.

Великошматкові напівфабрикати

Ростбіф виготовляють з повністю зачищених шматків товстого, тонкого краю м'якоті або вирізки. Щоб забезпечити рівномірне прогрівання при смаженні, напівфабрикат формують з двох вирізок, стулюють голівку з хвостиком і перев'язують шпагатом. На поверхні шматків у декількох місцях надрізають сухожилки і плівки. Маса напівфабрикату 1,5—2,5 кг.

Тушковане м'ясо готують з верхньої внутрішньої, бокової і зовнішньої частин задньої ноги масою 1,5—2,5 кг.

Шпиговане м'ясо готують з тих самих частин, що й тушковане, але їх шпигують за допомогою шпигувальної голки морквою, петрушкою або свинячим шпиком у шахматному порядку. Проколи роблять уздовж волокон, в отвори вставляють брусочки шпику або овочів.

Відварне м'ясо готують з м'якоті бокової і зовнішньої частин задньої ноги, лопатки, підлопаткової частини, грудинки, пружка масою 1,5—2,5 кг.

Порційні напівфабрикати

М'ясо нарізають на порційні шматки для смаження в натуральному вигляді, тушкування.

Біфштекс нарізають під прямим кутом з потовщеної частини вирізки по одному шматку на порцію 2—3 см завтовшки, злегка відбивають, надають округлої форми. Біфштекс з насічкою нарізають з верхньої і внутрішньої частин задньої ноги. На поверхні з обох боків роблять надрізи або пропускають через машину для розпушування. Шматки мають неправильну округлу форму.

Філе нарізають під прямим кутом з середньої частини вирізки, по одному шматку на порцію, 4—5 см завтовшки, потім надають округлої форми, але не відбивають.

Лангет нарізають під кутом 40—45° з тонкої частини вирізки по два шматки на порцію 1—1,5 см завтовшки, злегка відбивають. Можна нарізати з товстого і тонкого країв.

Антрекот нарізають з товстого і тонкого країв під прямим кутом 1,5—2 см завтовшки, відбивають, надрізають сухожилки і плівки. Напівфабрикат має овально-довгасту форму. Допускається товщина жиру не більш як 1 см.

Зрази відбивні нарізають з бокової і зовнішньої частин задньої ноги порційними шматками 1—1,5 см завтовшки. Відбивають, на середину кладуть фарш, загортають у вигляді маленьких ковбасок і перев'язують ниткою або шпагатом. Для приготування фаршу ріпчасту цибулю пасерують і з'єднують з подрібненими вареними яйцями або грибами, зеленню петрушки, меленими сухарями, додають сіль, перець і перемішують.

Яловичина духова. З бокової і зовнішньої частин м'якоті задньої ноги нарізають великі або порційні шматки по одному або два на порцію 1,5—2 см завтовшки і відбивають.

Ромштекс. З товстого і тонкого країв верхньої і внутрішньої частин м'якоті задньої ноги нарізають порційні шматки 1,5–2 см завтовшки, відбивають, підрізають сухожилки, солять, посипають перцем, змочують у льєзоні, обкачують у червоній паніровці і формують.

Дрібношматкові напівфабрикати

Бефстроганов нарізають з обрізків вирізки, товстого і тонкого країв, внутрішньої і верхньої частин м'якоті задньої ноги 2 см завтовшки. Шматочки відбивають, щоб товщина їх становила не більше ніж 0,5 см, розрізають на брусочки 3—4 см завдовжки масою 5—7 г кожний.

Азу нарізають з м'якоті бокової і зовнішньої частин задньої ноги 1,5—2 см завтовшки, відбивають і нарізають брусочками 4—5 см завдовжки масою 10—15 г кожний.

Піджарку нарізають з товстого і тонкого країв, внутрішньої і верхньої частин м'якоті задньої ноги 2 см завтовшки, відбивають і нарізають брусочками масою 10—15 г кожний.

Шашлик. Вирізку нарізають шматочками однакової форми масою 30—40 г, злегка відбивають; шпик нарізають квадратиками. Потім м'ясо і шпик наколюють на шпажки (кусочки м'яса на шпажці повинні бути першими і останніми).

Гуляш нарізають з пружка, лопаткової і підлопаткової частин, бокової і зовнішньої частин задньої ноги кубиками масою 20—30 г по 4—5 шт. на порцію. Маса жиру має становити не більше ніж 10%.

4.7. Напівфабрикати з баранини, телятини, свинини натуральні

Для приготування напівфабрикатів з частин туш малої худоби (табл. 4) використовують такі самі кулінарні прийоми, як і для приготування напівфабрикатів з яловичих туш.

Великошматкові напівфабрикати

Баранина (свинина) смажена. Для приготування цієї страви використовують великі шматки масою 1,5—2 кг з корейки, тазостегнової частини, грудинки, лопатки (у туші свині — з шиї); *для варіння* — лопатку і грудинку. Великі шматки м'яса повинні бути приблизно однакової товщини. М'якоть лопаткової частини малої худоби розрізають шарами на два-три шматки.

Таблиця 4

Види напівфабрикатів з баранини і свинини

Частина м'яса	Великошматкові	Порційні	Дрібношматкові
Баранина			
Корейка	Для смаження цілою	Котлети натуральні, відбивні, шашлик по-карському	Шашлик
Тазостегнова частина	Те саме	Шніцель	Плов, пилав
Лопаткова частина	Для смаження цілою (рулет), варіння	Баранина духова	
Грудинка	Для смаження в фаршированому вигляді, варіння		Рагу
Свинина			
Корейка	Для смаження цілою	Котлети натуральні, відбивні, ескалоп	Шашлик, піджарка
Тазостегнова частина	Те саме	Шніцель	Те саме
Лопаткова частина	Те саме	Свинина духова	Гуляш, плов
Грудинка	Для варіння	—	Рагу, плов
Шия	Для смаження цілою	Свинина духова	гуляш

Грудинку варять і смажать з реберними кістками. З внутрішнього боку ребер підрізають плівки, щоб кістки краще відокремлювались після варіння. Для тушкування *м'ясо шпигують, як і яловичину.*

Грудинка фарширована смажена. У грудинки з боку пахвини прорізають плівки між зовнішнім шаром м'якоті і м'якоттю на реберних кістках так, щоб утворилась «кишеня». З внутрішнього боку грудинки надрізають плівки вздовж кісток. Утворений отвір заповнюють фаршем, розріз закріплюють шпажкою і зашивають. Для фаршу використовують гречану (рисову) кашу або м'ясо з рисом. Кашу з'єднують з пасерованою цибулею, вареним подрібненим яйцем, меленим перцем, зеленню петрушки і добре перемішують. Сире м'ясо подрібнюють, додають воду, сіль, мелений перець, пасеровану ріпчасту цибулю, відварений рис і перемішують.

Порційні напівфабрикати

Котлети натуральні. М'ясо нарізають з половини реберної частини корейки, яка прилягає до ниркової частини, з 13-го по 6-е ребро. Для цього корейку кладуть на стіл ребрами догори і, починаючи від ниркової частини, нарізають під кутом 45° порційні шматки разом з реберною кісточкою. В нарізаних шматках вздовж ребра підрізають м'якоть на 2—3 см, кісточку зачищають, котлети відбивають і надрізають сухожилки. Кінець кісточки повинен бути рівним, нероздробленим. Напівфабрикат має овально-плоску форму, злегка ввігнуту з боку реберної кісточки. Поверхня необвітрена, злегка волога, колір м'язової тканини характерний для м'яса певного виду.

Ескалоп. Порційні шматки нарізають з корейки свинини без реберних кісток 1,0—1,5 см завтовшки, відбивають, надрізають сухожилки. Використовують 1—2 шматки на порцію.

Духова свинина (баранина). З м'якоті лопатки (у туші свиней — з шиї) нарізають порційні шматки під кутом 45° 2-2,5 см завтовшки.

Котлети відбивні. М'ясо нарізають з корейки, що залишилась після нарізання натуральних котлет, з 6-го ребра. Порційні шматки нарізають під кутом 45° разом з реберною кісточкою. М'ясо підрізають уздовж зачищеної кісточки, відбивають, надрізають сухожилки, посипають сіллю й перцем, змочують у льєзоні, обкачують у сухарях, надають овально-плоскої форми.

Шніцель відбивний. З м'якоті тазостегнової частини баранини (свинини) нарізають порційні шматки 1,5—2 см завтовшки. М'якоть відбивають, надрізають сухожилки, посипають сіллю, перцем, змочують у льєзоні і обкачують у сухарях, надають овально-довгастої форми.

Битки по-київському. М'якоть корейки свинини нарізають на шматки 1,5—2 см завтовшки (2 шматки на порцію), злегка відбивають, солять, посипають перцем, панірують у борошні, змочують у яйцях. Використовують для смаження основним способом.

М'ясо хрустке. М'якоть корейки або тазостегнової частини свинини нарізають на порційні шматки (по 2 на порцію) 1,5—2 см завтовшки. Відбивають, солять, посипають перцем, змочують у льєзоні, обкачують у сухарях, надають овально-довгастої форми.

Дрібношматкові напівфабрикати

Шашлик. З м'якоті корейки і тазостегнової частини баранини нарізають шматочки квадратної форми і маринують. Для цього в посуд, який не окислюється, кладуть м'ясо, збризкують лимонним (гранатовим) соком або оцтом, або натуральним вином, додають подрібнену цибулю, а також перець, сіль, зелень петрушки і кропу і ставлять у холодне місце на 4—8 год. Для шашлику по-кавказькому м'ясо баранини нарізають шматочками у вигляді кубиків масою 30—40 г і маринують. Перед смаженням наколюють на шпажку по 4—5 шматочків. Для шашлику по-карському м'ясо нарізають з ниркової частини корейки баранини по одному шматку на порцію і маринують разом з нирками. Перед смаженням на шпажку спочатку наколюють половину нирки, потім м'ясо і другу половину нирки.

Піджарка. З корейки і тазостегнової частини задньої ноги нарізають брусочки масою 10—15 г.

Гуляш. З м'якоті лопатки і шиї нарізають кубики масою 20-30 г з вмістом жиру не більш як 20%.

Рагу. З грудинки нарубують шматочки разом з кісточкою у вигляді кубиків масою 30—40 г по 3—4 шматочки на порцію. Маса кісток у рагу не повинна перевищувати 20%.

Плов. З м'якоті лопаткової і тазостегнової частин нарізають шматочки у вигляді кубиків масою 20—30 г.

Пилав. З баранячої грудинки і лопатки нарубують шматочки разом з кісточкою у вигляді кубиків масою 10—15 г по 5—6 шматочків на порцію.

4.8. Приготування січеної маси і напівфабрикатів з неї

М'ясні січені напівфабрикати виготовляють відповідно до Збірника рецептур страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування.

Для приготування січеної маси використовують яловичину — м'якоть шийної частини, пахвину і обрізки, а також пружок з туш II категорії, баранину, телятину, свинину — м'якоть шийної частини і обрізки. Всі шматки м'яса обов'язково зачищають від сухожилків.

Для поліпшення смаку і соковитості готових виробів до нежирного котлетного м'яса додають жир-сирець (5—10%). Зачищене м'ясо нарізають на шматки, з'єднують з шпиком, пропускають через м'ясорубку з решіткою з великими отворами, додають воду або молоко, сіль, перець і все добре перемішують. Вміст жирової тканини в січеній масі з свинини не повинен перевищувати 30%, з яловичини, баранини і телятини — не більш як 10%.

З січеної маси виробляють такі напівфабрикати.

Біфштекс січений. Шпик нарізають дрібними кубиками, з'єднують з січеною масою, розділяють на порції і надають виробам приплюснуто-округлої форми 2 см завтовшки. На порцію використовують 1 шт.

Лангет січений. Січену масу розділяють на порції, надають виробам приплюснуто-округлої форми 1—1,5 см завтовшки. Використовують по 2 шт. на порцію.

Котлети натуральні січені. Масу з баранини розділяють на порції, надають виробам овально-приплюснутої форми, змочують у льєзоні, обкачують у сухарях.

Шніцель натуральний січений. Січену масу порціонують, надають овально-довгастої форми 1 см завтовшки, змочують у льєзоні і обкачують у мелених сухарях.

Ромштекс січений. Готують так само, як і шніцель натуральний січений, але для його приготування використовують яловичину.

Фрикадельки. М'ясо нарізають шматочками, пропускають 2—3 рази через м'ясорубку, з'єднують з ріпчастою цибулею, сирими яйцями, меленим перцем, сіллю, додають воду й все перемішують, порціонують у вигляді кульок масою 7—10 г.

Люля-кебаб. М'ясо баранини нарізають шматочками, з'єднують з сирою ріпчастою цибулею, баранячим (курдючним) салом, 2—3 рази пропускають через м'ясорубку, кладуть сіль, мелений перець і добре перемішують. Можна додати лимонну кислоту. Для маринування ставлять у холодильну шафу на 2—3 год., після цього порціонують (по 2—3 шт. на порцію), надають форми маленьких ковбасок, нанизують на шпажку.

Биточки по-селянському. Для приготування натуральної січеної маси використовують яловичину, додають також дрібно нарізану ріпчасту цибулю.

Котлети полтавські. Яловичину пропускають 2 рази через м'ясорубку, додають воду, шпик, нарізаний дрібними кубиками, подрібнений часник, сіль, перець і перемішують. З цієї маси формують котлети і обкачують їх у сухарях.

4.9. Напівфабрикати з м'ясної котлетної маси

Вироби з натуральної січеної маси мають пористо-губчасту структуру, добре прожовуються, проте відрізняються щільною консистенцією. Для того щоб одержати пухкі і соковиті вироби з січеної маси, до неї слід додати заздалегідь замочений у холодній воді або молоці черствий хліб без скоринки з пшеничного борошна. Така маса називається котлетною.

Черствий хліб у котлетній масі поглинає і утримує рідину, яку виділяє м'ясо під час теплової обробки, сприяє розм'якшенню сполучної тканини, надає виробам пухкості, свіжий хліб — неприємної клейкості.

Для приготування котлетної маси використовують яловичину (м'якоть шиї, черевної частини, обрізки, які утворюються під час обвалювання м'яса), свинину (обрізки), рідше баранину (м'якоть шиї й обрізки).

Котлетна маса доброї якості виходить тоді, коли для її приготування використовують м'ясо вгодованих тварин з вмістом жиру до 10%. Якщо м'ясо нежирне, додають сало-шпик (5—10% до маси м'яса).

М'ясо зачищають від сухожилків, нарізають на шматки (50—100 г) і пропускають через м'ясорубку. До подрібненого м'яса додають черствий пшеничний хліб без скоринки, заздалегідь замочений у холодній воді або молоці, сіль, мелений перець, перемішують, пропускають через м'ясорубку, додають воду або молоко, перемішують і вибивають. Маса стає більш однорідною, а вироби — пухкими.

Проте довго вибивати не рекомендується, тому що виділяється жир і якість виробів погіршується.

Норма продуктів (нетто) на 1 кг м'якоті м'яса, г: хліб пшеничний — 250 (25%), вода або молоко — 300 (30%), сіль — 20 (2%), перець мелений — 1 (0,1%). З котлетної маси виробляють котлети, биточки, шніцелі. Для напівфабрикатів — зрази, рулет, тюфтельки, котлетну масу готують з меншою кількістю хліба (на 10%).

Котлети. Котлетну масу розкладають на порції (по 1—2 шт. на порцію), обкачують у сухарях, надають овально-приплюснутої форми з одним загостреним кінцем до 2 см завтовшки, 10—12 см завдовжки і 5 см завширшки.

Биточки. Котлетну масу розкладають на порції (по 1—2 шт. на порцію), обкачують у сухарях, надають приплюснутої округлої форми до 2 см завтовшки, 6 см у діаметрі.

Шніцель. Котлетну масу розкладають на порції (по 1 шт. на порцію), обкачують у сухарях, надають приплюснуто-овальної форми 1 см завтовшки.

Котлети, биточки, шніцелі можна приготувати з додаванням часнику (відповідно 0,5—0,8 г нетто) або цибулі (5—10 г нетто). Норму води або молока зменшують. У цьому разі вироби відразу підлягають тепловій обробці, оскільки котлетна маса при зберіганні набуває сірого кольору, погіршується її структура, а отже, і якість виробів.

Зрази. Котлетну масу з меншою кількістю хліба розкладають на порції (по 1—2 шт. на порцію), надають форми кружальця завтовшки 1 см, на середину кладуть начинку, краї з'єднують, обкачують в сухарях, формують у вигляді цеглини з овальними краями.

Для начинки пасеровану ріпчасту цибулю з'єднують з вареними січеними яйцями, зеленню петрушки, додають сіль, мелений перець і перемішують.

Тюфтельки. До котлетної маси з меншою кількістю хліба додають дрібно нарізану пасеровану цибулю, добре перемішують, розкладають на порції по 2—4 шт., формують у вигляді кульок діаметром 2—4 см, обкачують у борошні.

Рулет. Котлетну масу з меншою кількістю хліба викладають на змочену у воді серветку або марлю у вигляді прямокутника 1,5—2 см завтовшки, 20 см завширшки, на середину вздовж кладуть фарш. Масу з'єднують за допомогою серветки або марлі так, щоб один край трохи накривав другий, надають форми батона і перекладають швом донизу з серветки на лист, змащений жиром (рис. 45).

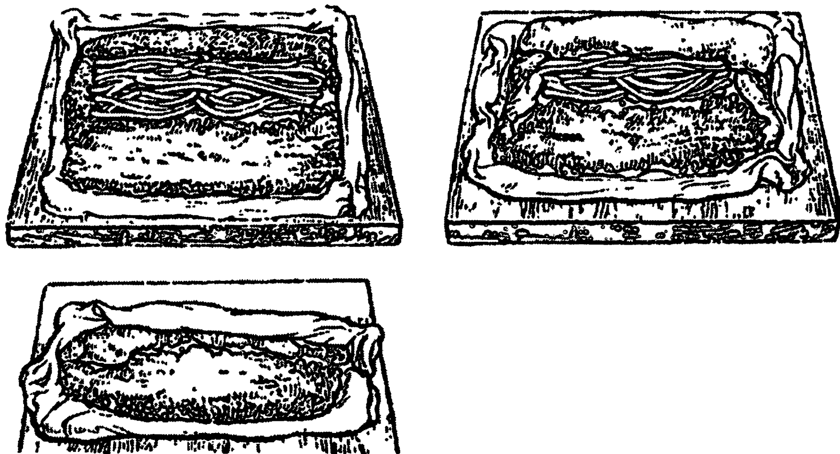


Рис. 45. Формування рулету

Поверхню рулету змащують збитим яйцем або льєзоном, посипають сухарями, проколюють в 2—3 місцях, щоб під час запікання не утворилися тріщини.

Для фаршу використовують відварені макарони, заправлені маслом і яйцем, варені яйця або пасеровану ріпчасту цибулю, омлет. Варені яйця можна з'єднувати з пасерованою ріпчастою цибулею.

Вимоги до якості напівфабрикатів і строки їх зберігання

Поверхня напівфабрикатів необвітрена, колір і запах характерні для доброякісного м'яса, не повинно бути грубих сухожилків, шматків м'якоті з синцями, кістками. У великошматкових напівфабрикатах поверхня рівна, краї вирівняні, без глибоких надрізів (не більш як 10 мм), шар підшкірного жиру не більш як 10 мм, у дрібношматкових допускається відхилення форми і маси (до 10% загальної кількості). Порційні напівфабрикати нарізані впоперек м'язових волокон, мають правильну форму, яка відповідає виду напівфабрикату.

Поверхня панірованих напівфабрикатів вкрита рівним шаром сухарів, товщина паніровки повинна бути не більш як 2 мм. Не допускаються поверхневі сухожилки, зволожена паніровка, що відстала, розірвані і ламані краї. Маса на розрізі однорідна, з запахом, характерним для доброякісного м'яса із спеціями.

Поверхня натуральних шматків повинна бути необвітрена, злегка волога, але не липка. Шар жиру в напівфабрикатах із свинини не більш як 1 см.

Підготовлені напівфабрикати зберігають при температурі не більше за 6°С.

Великошматкові напівфабрикати кладуть в один ряд на листи і зберігають не більш як 48 год., порційні розміщують на лотки в один ряд на ребро під кутом 30°, зберігають не більш як 36 год., а паніровані — не більш ніж 24 год.

Дрібношматкові напівфабрикати викладають на листи шаром 5 см і зберігають не більш як 24 год.

Вироби з котлетної маси викладають в один ряд на лотки, які посипають паніровкою, зберігають при температурі 6—8°С не більш як 6 год.

М'ясні фарші (незаправлені) — не більш ніж 6 год.

4.10. Обробка поросят, кроликів і диких тварин

Обробка поросят. У підприємства масового харчування поросята надходять без щетини і нутрощів. Для видалення залишків щетини поросят натирають борошном, обсмалюють, зачищають шкіру ножем, добре промивають у холодній воді. Тушки поросят масою до 4 кг для теплової обробки можна використовувати цілими. Для цього у поросяти з внутрішнього боку підрубують хребтову кістку між лопатками, потім тазову кістку, тушку розпластовують (відгинають боки), щоб вона рівномірно нагрівалась при тепловій обробці. Поросят, маса яких більша за 4 кг, розрубують уздовж по хребту на дві половинки, а більших — на чотири-шість частин.

Обробка кроликів. М'ясо кроликів ніжне, дрібноволокнисте, з невеликим вмістом сполучної тканини. В ньому міститься 65,3% води, 20,7 — білків, 12 — жиру, 1,1 — мінеральних, 3,5% екстрактивних речовин. Енергетична цінність 100 г м'яса становить 833 кДж.

За вгодованістю тушки кроликів поділяють на І і ІІ категорії. Кролики І категорії мають добре розвинені м'язи, відкладання жиру на чубку і у вигляді товстих смуг у паховій порожнині; нирки вкриті жиром наполовину; остисті відростки спинних хребців не виступають. Тушки кроликів ІІ категорії мають задовільно розвинені м'язи, сліди жиру на чубку і незначне відкладання його біля нирок.

У підприємства масового харчування кролики надходять охолодженими і замороженими тушками, без шкіри, голови, передніх ніг, нутрощів (за винятком нирок). Дуже рідко вони надходять з печінкою,

легенями, серцем, нирками (лівер). Тушки мають бути без крові, синців, залишків шкури.

*Тушки кроликів, які мають темний колір м'яса, двічі заморожува*лися і за вгодованістю нижче II категорії, не використовують для приготування страв. Заморожені тушки кроликів розморожують на повітрі. Потім видаляють лівер, зрізують клеймо, промивають і використовують цілими або розбирають: відокремлюють лопатки, відрубують передню і поперекову частини, окісточки. Окісточки, лопатки і спинна частина містять невелику кількість сполучної тканини, тому їх смажать, грудну частину — тушкують.

Обробка диких тварин. У підприємства масового харчування надходять туші диких тварин (оленя, лося, дикої кози, кабана, ведмедя, зайців). У м'ясі диких тварин багато грубої сполучної тканини, тому його треба попередньо маринувати, а потім використовувати для приготування смажених і тушкованих страв. Щоб м'ясо дикої кози, лося, оленя було соковитим, його після маринування шпигують охолодженими брусочками сала-шпику.

Туші диких тварин розбирають так само, як і домашніх: оленя, лося — як туші великої рогатої худоби, дикої кози — як баранячу, кабана й ведмедя — як свинячу.

Тушки зайців надходять без шкурок, випотрошеними, але часто з лівером, їх розморожують на повітрі, видаляють лівер, відрубують лапки і шийний хребець біля місця зарізу. Тушку розрубують на дві частини по останньому поперековому хребцю. Задню частину використовують для смаження, передню — для тушкування, м'якоть усієї тушки — для виготовлення січених виробів. Тушки зайця вимочують в 0,5—1%-му розчині оцту, щоб зник специфічний запах. Перед маринуванням тушки рекомендується вимочувати у воді 3—5 год. при температурі 10°С для зникнення гіркості і знекровлювання їх. Щоб приготувати розчин, у воду кладуть цукор, сіль і доводять його до кипіння. Додають лавровий лист, перець горошком і кип'ятять 5 хв., після цього кладуть оцтову або лимонну кислоту й охолоджують до температури 2—3°С.

4.11. Обробка субпродуктів і кісток

Обробка субпродуктів. У підприємства масового харчування, крім м'яса різних тварин, надходять і субпродукти.

Субпродуктами називають їстівні внутрішні органи (печінка, нирки, шлунок, серце, легені та ін.) і зовнішні частини забійної худоби (голови, хвости, нижні частини ніг). У середньому субпродукти станов-

лять 10—18% маси тварин. Вони містять білки (9—21%), жири (1,8—13,7%), екстрактивні і мінеральні речовини.

Харчова цінність субпродуктів різна. Найціннішими вважаються язик, печінка, мозок, нирки. Вони містять велику кількість повноцінних білків (до 18%), багаті на вітаміни, солі заліза, калію, фосфору. Язик і серце містять до 17% жиру. Залежно від харчової цінності субпродукти поділяють на I і II категорії; до I належать печінка, нирки, язик, мозок, серце, до II — голови великої рогатої і малої худоби, ноги великої рогатої і малої худоби, шлунки (рубці), серце, легені, вим'я, хвости.

Субпродукти надходять охолодженими і рідше — солоними (язики) їх обробляють у птахоголинному або м'ясо-рибному цеху. Для обробки використовують виробничі столи, ванни, шафу для обсмалювання, ножі кухарської трійки, мусат.

Морожені субпродукти розморожують на повітрі при температурі 15—16°C (їх кладуть у лотки в один ряд), а мозок, рубці, нирки розморожують у воді. Розморожені субпродукти швидко псуються, оскільки вони мають вологу поверхню і можуть обсіменятися мікроорганізмами. Тому треба ретельно перевіряти їхню якість, швидше обробляти і використовувати для приготування страв.

З печінки вирізують жовчні протоки і кровоносні судини, промивають у холодній воді, відбивають плоским боком ножа, підрізують і знімають плівку.

Нирки яловичі звільняють від жиру, для цього розрізують їх уздовж з одного боку і видаляють плівку разом з жиром. З баранячих, свинячих і телячих нирок зрізують зайвий жир, залишаючи його шаром не більш як 0,5 см. Для видалення специфічного запаху нирки вимочують у холодній воді протягом 3—4 год.

Язики зачищають від забруднення ножем і ретельно промивають у холодній воді.

Мозок замочують у холодній воді на 1—2 год. для видалення крові з кровоносних судин і набухання плівок. Після цього, не виймаючи мозок з води, обережно знімають плівку.

Голови великої рогатої і малої худоби надходять з шерстю, обсмаленими або без шкіри. Для видалення шерсті їх обсмалюють, потім кладуть у холодну воду на 1 год., після цього ретельно обчищають шкіру ножем, промивають, видаляють губи, язик і очі, розрубують верхню кістку черепа, виймають мозок, промивають і зрізують м'якоть разом з шкірою.

Ноги великої рогатої і малої худоби, які надійшли з шерстю, обсмалюють або обшпарюють, потім зачищають, збивають копита, проми-

вають, розрубують уздовж на дві частини і замочують на 2—3 год. у холодній воді. У телячих і свинячих ніжок роблять надріз між копитами і зрізують м'якоть з шкірою (рис. 46), а кістки, що залишились, видаляють після варіння.

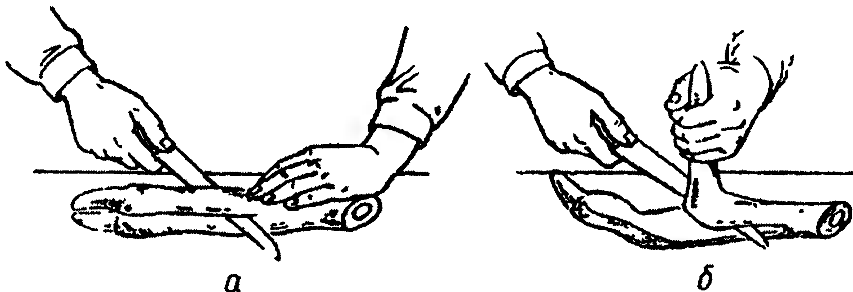


Рис. 46. Розбирання телячих ніжок:
а — розрізування між копитцями, б — зрізування м'якоті з трубчастої кістки

Шлунки (рубці) вивертають внутрішнім боком назовні, вимочують у холодній воді протягом 8—12 год., періодично міняючи воду. Після цього обшпарюють, зачищають слизову оболонку і вимочують до повного зникнення запаху, міняючи воду ще 2—3 рази. Перед варінням згортають у вигляді рулету і перев'язують шпагатом.

Серце розрізують уздовж, зачищають згустки крові, замочують у холодній воді на 1—3 год. і кілька разів промивають.

Легені промивають, розрізують на частини по бронхах і знову промивають.

Вим'я розрізують на шматки масою 1—1,5 кг, промивають, замочують у холодній воді на 5—6 год., великі судини вирізують.

Хвости баранячі й яловичі розрубують на частини по хребцях, промивають і замочують у холодній воді на 5—6 год.

Обробка кісток. Харчові відходи (кістки і сухожилки), які дістають при обробці м'яса, можна використовувати в кулінарному виробництві. До складу кісткової тканини входять мінеральні солі, жири, білки, осеїн, екстрактивні речовини. Кількість кісткової тканини і сухожилків залежить від виду м'яса, віку тварини і її вгодованості. Кістки використовують у підприємствах масового харчування для приготування бульйонів. Для цього зачищені кістки розрубують, щоб при тепловій обробці краще виділялись харчові речовини. У невеликих підприємствах ма-

сового харчування кістки розрубують сокирою на розрубувальному столі, у великих – використовують кісткодробарки або розпилюють на кісткопилках. У трубчастих кістках з обох кінців відпилюють потовщену частину, а трубку залишають цілою. Хребетні кістки розрубують на хребці й упоперек, великі кістки – на шматочки розміром 5—7 см масою 100 г. Після подрібнення їх промивають.

Кістки зберігають у нерозрубаному вигляді в лотках шаром до 20 см не довше ніж 3 год. при температурі 10—12°С. Подрібнені кістки негайно використовують. Реберні, лопаткові і виварені кістки здають заготівельним організаціям для технічної переробки.

Розділ 5
ОБРОБКА СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ І ДИЧИНИ

5.1. Значення птиці у харчуванні людини, її класифікація

До сільськогосподарської птиці належать кури, гуси, качки, індики.

М'ясо птиці поживне і легко засвоюється. Воно містить білки (15—22%), жири (5—39%), мінеральні солі, екстрактивні речовини, а також вітаміни А, О, РР, групи В. Жир птиці плавиться при низькій температурі, в ньому багато ненасичених кислот. При тепловій обробці він розтоплюється і просочує м'язову тканину, завдяки чому м'ясо стає соковитим, поліпшується його смак. У м'ясі птиці переважають повноцінні білки. З мінеральних речовин м'ясо містить солі калію, натрію, фосфору, кальцію, заліза, міді.

Порівняно з забійною худобою м'язова тканина птиці більш щільна і дрібноволокниста. Сполучної тканини в птиці менше, вона більш ніжна і пухка. У м'яса курей і індиків грудні м'язи білі, гусей і качок — темні. Жирові відкладення розміщені під шкірою, на кишечнику і шлунку. Завдяки рівномірному розподілу жиру між м'язовими пучками м'ясо птиці має ніжну консистенцію, приємний смак і аромат. Шкіра тонка, від рожевого до жовтого кольору, залежно від породи.

М'ясо птиці класифікують за віком, видом, способом обробки, термічним станом, вгодованістю, якістю обробки.

За видом розрізняють м'ясо від молодої і дорослої птиці. Молода птиця має неокостенілий хрящовий кіль грудної кістки і неороговілий дзьоб. На ногах у курчат і індичат ніжна, еластична луска, у півнів — м'які рухливі шпори у вигляді горбиків, у гусенят і каченят — ніжна шкіра.

У дорослої птиці твердий, окостенілий кіль грудної кістки й ороговілий дзьоб. У курей і індиків на ногах тверда луска, у півнів і індиків — тверді ороговілі шпори, в гусей і качок — тверда шкіра.

За способом обробки тушки птиці бувають напівпотрошені (з видаленим кишечником), потрошені — без внутрішніх органів, крім нирок, легень і сальника, голови, шиї і ніг, потрошені з комплектом потрухів і з шиєю — потрошені тушки, в порожнину яких укладений комплект потрухів (печінка, серце, шлунок).

За термічним етапом у підприємства масового харчування надходять тушки птиці в охолодженому або мороженому вигляді.

За вгодованістю і якістю обробки тушки птиці поділяють на І і II категорії. Тушки птиці І категорії мають добре розвинені м'язи, кіль грудної кістки злегка виділяється. Підшкірний жир у гусей і качок вкриває всю тушку, крім гомілки і крилець, у курей і індиків жир відкладений в області живота, грудей і на спині (у вигляді суцільної смуги).

Птиця має бути добре обробленою, чистою, без синців. Допускаються поодинокі колодочки пір'я і легке садно шкіри в 1—2 місцях (крім грудей).

У тушок II категорії м'язи розвинені задовільно. Кіль грудної кістки виділяється. У нижній частині спинки і живота незначні відкладення підшкірного жиру, в курчат і каченят може не бути жирових відкладень. Допускається незначна кількість колодочок пір'я і не більше трьох розривів шкіри.

Тушки старих півнів, які мають шпори 15 мм завдовжки, незалежно від вгодованості відносять тільки до II категорії.

Кулінарне використання сільськогосподарської птиці залежить від виду, віку і вгодованості її. З м'яса молодих курей і курчат готують смажені і відварні другі страви з м'яса старих курей і півнів — січені вироби і тушковані страви, з гусей і качок — смажені, тушковані страви. З м'яса дорослих угодованих курей і індиків готують міцні й ароматні бульйони. Бульйони з м'яса гусей і качок мають специфічний запах, тому його використовують тільки для приготування розсольників, капусняків.

М'ясо дичини порівняно з м'ясом сільськогосподарської птиці має темніше забарвлення, не таке ніжне, містить більше білків (23—25%) і екстрактивних речовин, які надають йому своєрідного смаку й аромату (злегка гіркуватого з смолистим присмаком), але менше жиру (1—2%).

Дичину поділяють на лісову (глухарі, тетеруки, рябчики, куріпки білі, фазани), гірську (куріпки гірські, індики гірські), степову (куріпки сірі, перепілки); водоплавну (гуси, качки) і болотяну (кулики, бекаси).

Дичина надходить з пір'ям замороженою. За розміром її поділяють на велику і дрібну, за якістю — на І та II сорти. Тушки І сорту мають

чисте міцне оперення, повні очі; II сорту — злегка забруднене оперення й невеликі пошкодження.

5.2. Обробка сільськогосподарської птиці й дичини

Птицю і дичину обробляють у цеху для обробки птиці і субпродуктів або на дільниці обробки птиці в м'ясо-рибному цеху. Кулінарна обробка сільськогосподарської птиці складається з таких послідовних операцій: розморожування, обсмалювання, потрошіння, промивання і заправляння або приготування напівфабрикатів.

У цеху використовують таке обладнання: виробничі столи, пересувні стелажі, шафу для обсмалювання птиці, розрубувальну колоду, ванни, м'ясорубку або універсальний привід. Обладнання розміщують за ходом операцій обробки птиці.

Птицю розморожують на повітрі в цеху при температурі 16—18°С або в камерах-дефростерах з температурою 4—8°С і відносною вологістю повітря 85—90%. Для цього з тушок знімають папір, кладуть на полиці стелажів або столи спинкою донизу в один ряд або розвішують на гачки так, щоб вони не торкались одна одної. Розморожують гусей і індиків 8 год., курей і качок – 5—6 год. Перед обсмалюванням тушки обсушують потоком теплого повітря або чистою тканиною, потім натирають висівками або борошном (у напрямку від ніжок до голови) для того, щоб волосинки набули вертикального положення і легше було їх обсмалювати.

Птицю обсмалюють полум'ям, яке не димить, обережно, щоб не пошкодити шкіру і не розтопити підшкірний жир. У великих підприємствах використовують пристрої УОП-1 і УОП-2. Тушки підвішують на гачки під витяжною вентиляцією й обсмалюють газовим пальником на гнучкому шланзі. Недорозвинені пір'їни (колодки) видаляють за допомогою пінцета або маленького ножа.

Перед потрошінням у напівпотрошеної птиці відрубують (відпилюють) голову на рівні другого шийного хребця, потім на шиї з боку спинки роблять поздовжній розріз (рис. 47, а), знімають шкіру з шиї і відрубують (відпилюють) шию по останньому шийному хребцю так, щоб шкіра залишилась разом з тушкою. У курей і курчат шкіру знімають з половини шийки, в індиків, качок і гусей — з двох третіх, щоб закрити місце відрубування (відпилювання) шийки і волову частину. Кінці крил у птиці (крім курчат) відрубують (відпилюють) до ліктьового суглоба, а ніжки — нижче від п' яткового суглоба на 1 см (рис. 47, б). Цю операцію проводять на спеціальному столі з умонтованою в нього

дисковою електропилкою із захисним кожухом або за допомогою ножа-сікача, середнього ножа кухарської трійки на розрубувальній колоді.

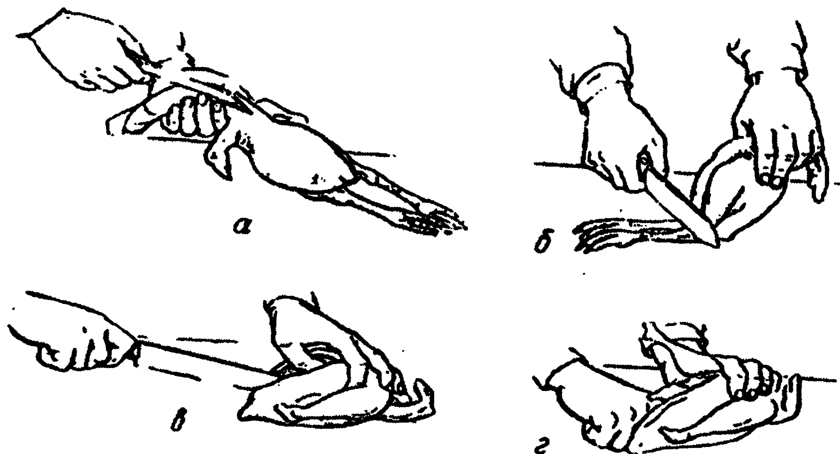


Рис. 47. Обробка птиці:
а — прорізування шкіри; б — відрубування ніжок; в — розрізування черевця; г — видалення нутрощів

Потрошать птицю на робочих місцях, де встановлюють виробничі столи, на яких розміщують обробні дошки, лотки для птиці і потрухів. Для розрізування черевця використовують середній ніж кухарської трійки або спеціальний ніж з серповидним лезом. Ножем роблять поздовжній надріз у черевній порожнині від кінця грудної кістки (кіля) до анального отвору (рис. 47, в). Через отвір видаляють шлунок, печінку, легені, нирки (рис 47, г), а через горловий отвір — воло і стравохід.

Після цього вирізують анальний отвір, жировик і м'якоть, в яку просочилась жовч.

Випотрошену птицю промивають у ваннах з проточною холодною водою (температура води не вища за 15°С). При цьому видаляють забруднені місця, згустки крові, залишки нутрощів. Промиту птицю для обсушування викладають на лотки, які мають сітчасті вставки, розрізом донизу, щоб стекла вода.

Оброблені тушки птиці використовують для варіння, смаження цілими або виготовляють напівфабрикати.

Птицю, призначену для теплової обробки в цілому вигляді, спочатку формують (заправляють), щоб надати їй компактної форми для

рівномірної теплової обробки і зручності нарізування на порційні шматочки.

Заправляють птицю і виготовляють напівфабрикати на робочому місці, де встановлено виробничий стіл, на якому розміщують ваги, обробну дошку, лотки для птиці і напівфабрикатів. З інвентаря використовують кухарську голку, ножі кухарської трійки, сікач, мусат.

Дичину обробляють у такій послідовності: розморожують, обскубують, обсмалюють, видаляють крильця, шийку, лапки, потрошать і промивають.

Розморожують дичину так само, як і птицю.

Перед обскубуванням дичину обшпарюють окропом (1—2 хв.). Обскубування розпочинають з шийки. При цьому захвачують декілька пір'їн і вискубують у напрямку проти їх росту. Щоб шкіра не розірвалася при обскубуванні, її натягують пальцями лівої руки в місцях вискубування пір'я. Шкіра захищає дичину від висихання при смаженні.

Велику дичину (глухарів, тетеруків, диких качок, гусей та ін.) обробляють так само, як і сільськогосподарську птицю (невипотрошену).

Дрібну дичину (вальдшнепів, дупелів, бекасів, перепілок) не обсмалюють, знімають шкіру з голови і шийки, видаляють очі і потрошать через розріз з боку спинки (біля основи шиї) – виймають шлунок, серце, легені, воло і стравохід.

5.3. Способи заправляння птиці і дичини

Перед заправлянням птицю і дичину сортують: тушки з пошкодженими шкірою і філе не заправляють, а використовують для приготування напівфабрикатів.

Тушки сільськогосподарської птиці формують «у кишеньку», «в одну нитку», «у дві нитки» або без проколювання (рис. 48 і 49).

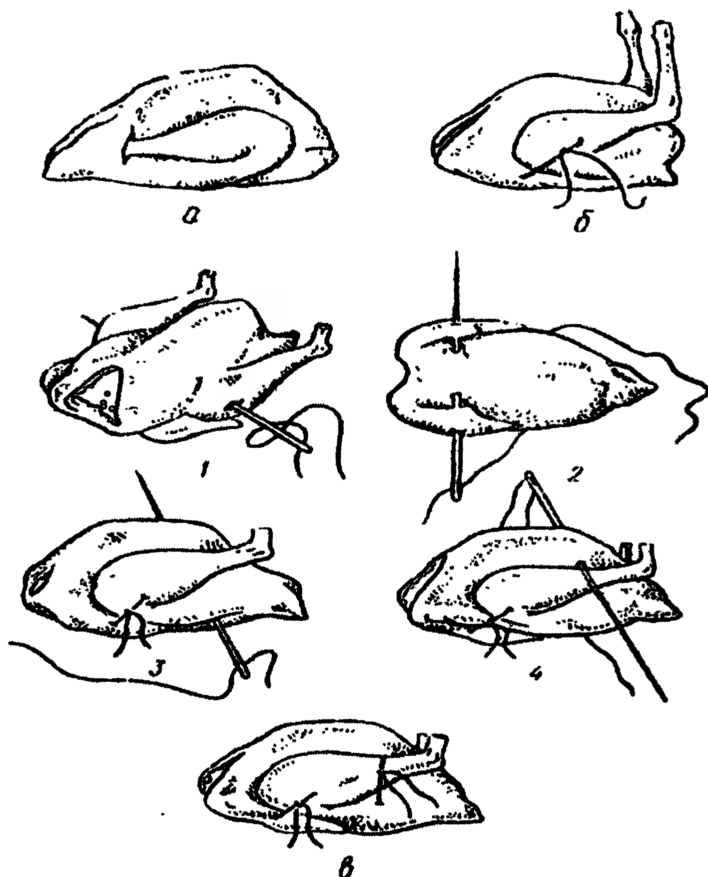


Рис. 48. Заправляння птиці:
а — «в кишеньку»; б — «в одну нитку»; в — «в дві нитки»;
1 — проколювання голкою з ниткою окорочків; 2 — прикріплювання крилець і шкіри шиї до м'язів спинки; 3 — проколювання через кістки таза; 4 — пропускання голки з ниткою через філейну частину

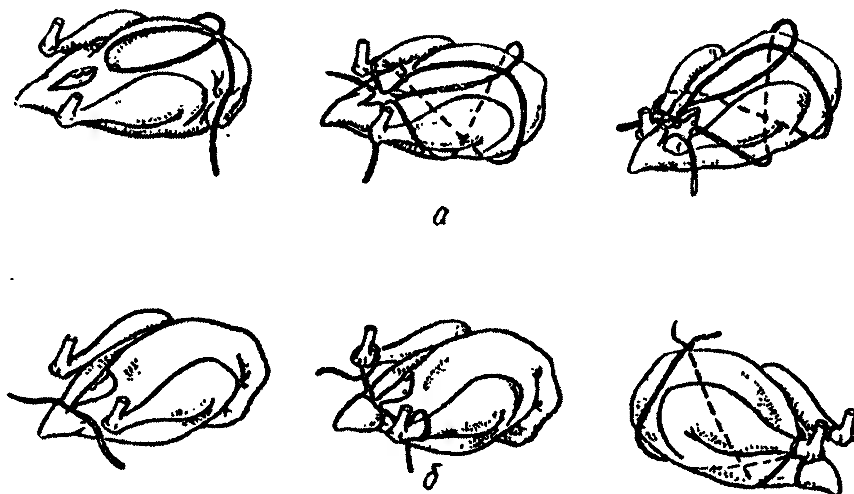


Рис. 49. Заправляння птиці без проколювання:
а — перший спосіб; б — другий спосіб

Заправляння «в кишеньку». І с п о с і б. На черевці роблять надрізи і вставляють в них ніжки. Шкіру з шиї загортають на спинку, закриваючи шийний отвір, крильця підгортають до спинки так, щоб вони підтримували шкіру шиї.

II спосіб. Ніжки відрубують на 1—1,5 см нижче від п'яткового суглоба під кутом 30°, щоб кінці були загострені. Ніжки кладуть одна на другу (навхрест) і просовують усередину розрізу черевця до хвостового жировика. Цей спосіб заправляння використовують для гусей і качок, призначених для смаження, а також курей, курчат і індиків для варіння.

Заправляння «в одну нитку». Шкіру з шиї загортають на спинку, крильця підгортають до спинки. Тушку кладуть на спинку і проколюють голкою з ниткою в центрі окорочків, пропускаючи голку з ниткою під філейною частиною. Кінець нитки залишають біля першого проколу. Тушку повертають на бік, проколюють одне крило, прикріплюють ниткою шкіру шиї до м'язів спини, а потім друге крило, кінці ниток зв'язують. «В одну нитку» заправляють птицю для смаження.

Заправляння «в дві нитки». Тушку кладуть на дошку спинкою донизу. Голкою з ниткою проколюють ніжку в тому місці, де вона згинається-

ся, пропускають її під філейною частиною і проколюють другий окісточок, протягують голку з ниткою, залишаючи кінець біля першого проколу. Потім тушку повертають на бік, шкіру з шиї загортають на спинку, закриваючи горловий отвір. Спершу проколюють одне крило, захоплюючи шкіру шиї і спини, потім друге, кінці ниток зав'язують.

Другою ниткою прикріплюють ніжки до тушки. Для цього тушку кладуть на спинку, проколюють голкою з ниткою під ніжками, накидають нитку на ніжку і проколюють під ніжками у зворотному напрямі, кінці ниток стягують і зав'язують. Таким способом заправляють курей, курчат, індиків для смаження.

Заправляння без проколювання. І спосіб. Шкіру шиї і крильця заправляють так само, як і при заправлянні «в кишеньку». Тушку птиці кладуть спинкою донизу. Беруть нитку 0,5—0,6 м завдовжки, складають вдвоє, роблять петлю, накидають її на кінець кілевої кістки і затягують. Кінці ниток виводять на середину крилець, переводять їх на спинку, перехрещують і накладають на кінці ніжок, стягують, притискуючи ними ніжки до тушки, і зв'язують. Цей спосіб використовують для заправляння курей, курчат.

II спосіб. Підготовлену тушку так само, як для першого способу, кладуть спинкою донизу. Беруть нитку 0,7—0,8 м завдовжки, зав'язують петлю на хвостовому жировику, потім накидають петлі на кінці ніжок, кінці ниток переводять на спинку і обв'язують тушку хрест-навхрест. Кінці ниток виводять на середину крилець, нитки стягують і зав'язують на філейній частині грудки. Цим способом краще заправляти тушки великої птиці.

Тушки дичини заправляють «в одну нитку» (хрестом), «ніжка в ніжку», «дзьобом».

Заправляння «в одну нитку» (хрестом). Ніжки притискують до тушки, проколюють центр окісточків підфілейної частини, протягують голку з ниткою на другий бік, залишаючи кінці нитки біля проколу. Після цього голку з ниткою переносять під тушкою, накидають на ніжку, проколюють під виступом філейної частини, накидають на другу ніжку. Кінці ниток стягують і зав'язують. Таким способом заправляють рябчиків, куріпок, тетеруків, фазанів.

Заправляння «ніжка в ніжку». У дичини (в основному малої) роблять розріз по кістці на одній ніжці ближче до колінного суглоба і в цей розріз вставляють другу ніжку.

Заправляння «дзьобом». Сікачем роздроблюють гомілкові кістки ніжок, потім їх переплітають і притискують до грудної частини. Голівку з шиєю прикладають до тушки з правого боку, роблять голкою про-

кол в окісточках, дзьоб пропускають у прокол, скріплюючи переплетені ніжки. Цим способом заправляють болотяну дичину.

Пісну дичину шпигують охолодженим салом-шпиком, нарізаним шматочками. Щоб поліпшити зовнішній вигляд тушок, їх занурюють у гарячий бульйон або воду (60—70°С) на 3—5 хв. Філейну частину малої дичини загортають у тонкі смужки шпику і перев'язують шпагатом.

5.4. Напівфабрикати з птиці й дичини

Для приготування страв із птиці і дичини використовують цілі заправлені тушки (для варіння і смаження), а також напівфабрикати порційні і дрібношматкові, з котлетної і кнельної маси.

Напівфабрикати з цілої птиці, дичини

Відварні птиця, дичина, кролик. Для других страв відварюють переважно курей, курчат і рідше кроликів, гусей, качок. Дичину варять для холодних закусок.

Оброблені тушки птиці, дичини перед варінням формують, тобто надають їм гарної і компактної форми.

Смажені птиця, дичина, кролик. Смажать курей, індиків, гусей, качок, а також дичину. Оброблені тушки перед смаженням заправляють відповідними способами заправляння. Всередині і зовні натирають сіллю, перцем, змащують сметаною.

Гуска, качка фаршировані. Оброблені тушки гуски або качки фарширують картоплею, яблуками або чорносливом. Картоплю беруть середнього розміру або обточують її і злегка підсмажують.

Яблука обчищають від шкірки, видаляють насіннєве гніздо, нарізають часточками і посипають цукром.

Чорнослив обшпарюють і виймають кісточки. Тушку (всередині і зовні) посипають сіллю, перцем, начиняють через отвір у черевці, отвір зашивають або проколюють шпажкою.

Курчата табака. Підготовлену тушку курчати розрізають уздовж і надають їй плоскої форми. Змащують сумішшю із чорного і червоного перцю, солі, сметани, часнику з обох боків.

Дрібна дичина смажена. Вальдшнепів, дупелів, бекасів, перепілок після оброблення і заправляння обгортають відбитими шматками сала і перев'язують ниткою.

Порційні напівфабрикати

Для того щоб приготувати напівфабрикати, тушку птиці або дичини розбирають. Для цього оброблену тушку птиці або дичини кладуть на обробну дошку спинкою донизу, ніжками до себе. Середнім ножем

кухарської трійки надрізують шкіру і м'якоть у пахвинах, відтягують ніжки, кладуть їх на обробну дошку і, починаючи з грудної кістки, в напрямку до голови знімають шкіру з філейної частини. Тушку повертають філейною частиною до себе і гострим ножем надрізують м'якоть, починаючи з грудної кістки, перерубують кістку-вилку, перерізують сухожилки, які з'єднують плечову кістку з каркасом, зрізують сухожилки і м'якоть з плечової кістки, відрубують частину кістки, залишаючи 3—4 см, і знімають філе. Після цього підрізують м'якоть з другого боку грудної кістки і зрізують друге філе.

Філе складається з двох частин великої (зовнішньої) й маленької (внутрішньої). Спочатку відокремлюють маленьке філе і видаляють з нього сухожилки. З великого філе виймають кісточку-вилку, зачищають крильцеву кісточку, зрізаючи м'ясо, сухожилки, відрубують потовщену частину і тонким гострим ножем зрізують зовнішню плівку (рис. 50). З обох боків потовщеної частини роблять поздовжні надрізи і розкривають філе. У двох-трьох місцях перерізують сухожилки, щоб при тепловій обробці вироби не деформувались. В філе дичини після зачищання вставляють кісточку. Для цього під маленьке філе кладуть ніжку, відрубану вище від колінного суглоба і без м'яса. Зачищене філе з курки і дичини піддають тепловій обробці в натуральному або панірованому вигляді.

Для того щоб відокремити окісточки, тушку кладуть кілем догори, окісточки відгинають доти, доки стегнові суглоби не вийдуть з суглобових ямок.

Потім тушку перевертають кілем донизу, куприком до себе і, спрямовуючи ніж на себе, зверху вниз відокремлюють лівий окісточок. Повертаючи тушку кілем від себе, слід відокремити правий окісточок.

Після відокремлення окісточків і попереково-крижової частини з спиннолопаткової відокремлюють грудну частину (з тушок качок) по лінії сполучення грудної кістки з ребрами.

З птиці готують такі порційні напівфабрикати.

Куряче філе натуральне (котлети натуральні). В розріз зачищеного розгорнутого і злегка відбитого великого філе кладуть підготовлене мале філе, накривають розгорнутою частиною великого філе і формують у вигляді валика.

Куряче філе в сухарях (котлети пановані). Готують так само, як і куряче філе натуральне, змочують у льєзоні й обкачують у білій паніровці.

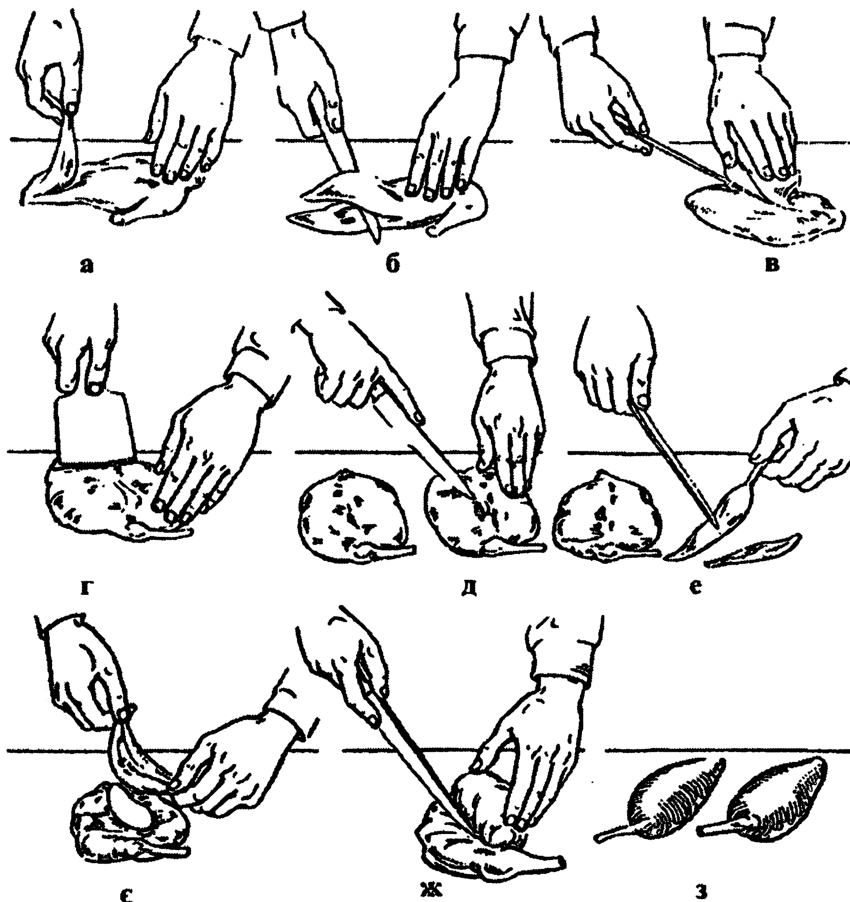


Рис. 50. Зачищання філе і приготування напівфабрикату «Котлета по-київському»:

а — відокремлення малого філе; б — зрізування плівок великого філе; в — розрізування великого філе; г — відбивання філе; д — прорізування сухожилків; е — видалення сухожилків з малого філе; є — закривання масла малим відбитим філе; ж — формування котлет; з — сформовані котлети

Шніцель з курки (столичний). З великого філе відрізують плечову кістку, зачищають і розкривають. Велике і мале філе злегка відбивають, у великого філе надрізують сухожилки в двох-трьох

місцях, кладуть на нього мале філе і закривають краями великого, надаючи овальної форми, солять, змочують у льєзоні й обкачують у пшеничному хлібі, нарізаному у вигляді локшини.

Котлети по-київському. На середину підготовленого великого філе кладуть шматочок охолодженого вершкового масла, зверху закривають підготовленим малим філе (див. рис. 50). Краї великого філе загортають так, щоб м'ясо рівномірно накривало масло. Виробу надають форми валика, змочують у льєзоні й обкачують у білій паніровці, вдруге змочують у льєзоні та знову обкачують у білій паніровці. Напівфабрикати зберігають у холодильній шафі.

Філе фаршироване (фаршировані котлети). З великого зачищеного філе вирізають кісточку, філе розкривають, відбивають, у 2-3 місцях перерізують сухожилки. На середину філе кладуть начинку, закривають відбитим малим філе, під яке вставляють зачищену кісточку з тонкої частини великого філе (для котлет з дичини вставляють кісточку з ніжки). Потім загортають краї великого філе, надаючи виробу грушоподібної форми, змочують у льєзоні й обкачують у білій паніровці.

Для приготування начинки в густий молочний соус кладуть дрібно посічені відварені білі гриби або печериці, сіль і перемішують. Щоб соус не витікав, у начинку додають сирі яйця.

Дрібношматкові напівфабрикати

Рагу. Тушки птиці, кролика розрубують на шматки по 3—4 шт. на порцію, масою 30—40 г кожна.

Плов. Тушку птиці, кролика або дичини розрубують на шматки по 1-2 шт. на порцію.

Гуска або качка по-домашньому. Тушки качки або гуски розрубують на шматки по 4—5 шт. на порцію.

Чахохбілі. Тушки курки розрубують на порційні шматки.

Котлетна маса. М'ясо птиці без шкіри і кісток нарізують шматочками, пропускають через м'ясорубку разом з внутрішнім жиром, з'єднують із замоченим у молоці або воді пшеничним хлібом без скоринок, додають сіль, а для маси з дичини — перець, перемішують, ще раз пропускають через м'ясорубку і вибивають. Для котлетної маси використовують тушки курей, індиків, рябчиків, куріпок, глухарів, фазанів. З тушок сільськогосподарської птиці використовують м'якоть філе і ніжок, а з тушок дичини (крім фазанів і курток) — тільки філе.

Готову котлетну масу розподіляють на порції і формують котлети, биточки. Панірують у сухарях або тертому білому хлібі (для лавірування котлет пожарських хліб нарізають кубиками).

Кнельна маса. Зачищену м'якоть курячого філе або дичини два рази пропускають через м'ясорубку спочатку з середньою, а потім з густою решіткою, кладуть замочений у молоці або вершках черствий пшеничний хліб без скоринки (можна листкове тісто або холодну рисову кашу), перемішують і знову пропускають через м'ясорубку. Після цього масу розтирають у ступці і протирають крізь сито. Протерту масу охолоджують і збивають, доливаючи невеликими порціями яєчний білок, вершки. В готову кнельну масу додають сіль і обережно перемішують. Добре збита кнельна маса має ніжну пухку консистенцію. На 1 кг м'яса беруть 100 г хліба, 150 г молока, 200 г вершків, 3 г яєчного білка, 15 г солі.

Для приготування великої кількості кнельної маси використовують спеціальні машини.

З кнельної маси можна приготувати галушки різної форми для супів-пюре. Для кнелів парових масу готують у формочках на парі як окрему страву і подають з різними соусами.

Вимоги до якості напівфабрикатів з птиці і дичини

Поверхня шкіри тушок птиці повинна бути без колодочок і волосків, без слизу, суха. Колір — блідо-рожевий. М'язова тканина щільна, пружна. При натискуванні пальцями ямка, що утворилася, швидко вирівнюється. Запах специфічний, властивий свіжому м'ясу відповідного виду птиці. Допускаються незначні опіки, два-три прорізи шкіри 2 см завдовжки. Тушки не повинні мати згустків крові і ділянок, в які просочилась жовч.

Напівфабрикати повинні мати правильну форму, бути рівномірно запанірованими, без тріщин і ламаних країв.

Котлети натуральні — без шкірки і поверхневої плівки, сухожилки перерізані в двох-трьох місцях, плечова кістка зачищена від м'якоті 3—4 см завдовжки з обрубаною частиною гомілки. Маса кісточки — 5 г. Всередині напівфабрикату може бути мале філе або 1—2 шматочки іншого філе. Форма філе овальна. Колір – від біло-рожевого до рожевого, запах – властивий свіжому курячому м'ясу, консистенція – щільна, пружна.

Котлети паніровані повинні відповідати тим вимогам, що і котлети натуральні, але їхня поверхня має бути вкрита рівним шаром білої паніровки, яка не відстає і незволожена.

Дрібношматкові напівфабрикати — акуратно нарубані, однакової форми, шматки необвітрені, без стороннього запаху.

Напівфабрикати з котлетної маси повинні зберігати форму. Поверхня рівномірно запанірована, без тріщин, ламаних країв, консистенція — м'яка, однорідна, без шматків хліба і сухожилків, запах — властивий доброякісному м'ясу.

Напівфабрикати зберігають при температурі не вищій за 6°С. Оброблені тушки укладають залежно від виду в металеві ящики або лотки в один ряд. Зберігають при температурі від 0 до 4°С не більше як 36 год.

Котлети натуральні, пановані і вироби з котлетної маси укладають під кутом 30°С на ребро, котлети фаршировані — в один ряд, котлетну масу — на лотки шаром 5—7 см. Паніровані котлети зберігають до 24 год., вироби з котлетної маси — 12, субпродукти, супові набори і кістки до 18 год.

5.5. Обробка субпродуктів птиці й дичини

До субпродуктів сільськогосподарської птиці відносять голови, гребінці, шийки, крильця, ніжки, серце, шлунок, шкіру і обрізки, які залишилися після приготування напівфабрикатів, а в дичини — шийки (інші відходи мають гіркий смак). Субпродукти обробляють і використовують для приготування страв.

Ніжки птиці обсмалюють або обшпарюють. Потім знімають ороговілий шар, відрубують кігті, промивають і використовують для приготування бульйонів і холодців.

Голови обшпарюють, зачищають від пір'я і залишків крові, відрізають гребінці, видаляють дзьоб, очі і промивають. Використовують для приготування бульйонів і холодцю.

Шиї, крильця обшпарюють, видаляють пір'я, обсушують, натираючи борошном, і обсмалюють. Зачищають від колодочок і промивають, з шиї зчищають згустки крові. Використовують для приготування бульйонів, рагу, холодцю.

З гребінців знімають плівку, промивають. Використовують для приготування холодцю, заливних гребінців.

У печінки зрізають жовчний міхур разом з частиною протоки так, щоб не порушити його цілісності. Якщо на печінці є сліди жовчі, їх необхідно зрізати.

Використовують для приготування паштетів, супів-пюре.

З шлунка видаляють залишки їжі разом з оболонкою, добре промивають. Використовують для приготування бульйону, рагу.

Серце вивільняють із навколосерцевої сумки, згустків крові, використовують для приготування бульйонів, рагу.

5.6. Напівфабрикати, що надходять із заготівельних фабрик

Сировиною для виробництва напівфабрикатів із сільськогосподарської птиці є кури, курчата, індички, качки, їхні тушки, розібрані і підготовлені до кулінарної обробки, надходять заправленими «в кишеньку», «в одну нитку».

Для підприємств харчування філе куряче або індиче з кісточкою виробляють порційними шматками масою 90 г, для реалізації в магазинах — ваговими.

Грудинка — частина качиної або курячої тушки, яка складається з грудної кісточки з прилеглими до неї м'язами і шкірою.

Окісточки курячі, індичі або качині — м'якоть з шкірою і кісточками (стегновою, гомілковою), їх випускають ваговими.

Набір для бульйонів — частина однієї тушки з шкірою, яка залишилася після відокремлення філе й окісточків, а також оброблені потрухи.

Набір для холодцю — оброблені підготовлені голови, ноги, шиї, крила, шлунки і серце. Надходять розфасованими масою 500 і 1000 г.

Напівфабрикати, що випускають фасованими на порції, запаковують у плівку. Кожну порцію перев'язують шпагатом, скріплюють або заклеюють.

Напівфабрикати укладають у дерев'яний ящик, полімерний або металевий.

Перед відправленням на підприємства харчування їх охолоджують до температури 4—8°С.

На упаковці або ярлику, які вкладають у кожну одиницю упаковки, друкарським способом зазначають: назву підприємства-виробника, його підпорядкованість і товарний знак, найменування напівфабрикату, масу і ціну порції, дату і час виготовлення, строки зберігання і реалізації, номер або прізвище пакувальника, стандарт. Напівфабрикати зберігають при температурі від 4 до 8°С, натуральні напівфабрикати із птиці — 48 год. напівфабрикати із субпродуктів — 12 год., котлетної маси — 6 год.

Розділ 6
ПРОЦЕСИ, ЯКІ ВІДБУВАЮТЬСЯ ПІД ЧАС КУЛІНАРНОЇ ОБРОБКИ ПРОДУКТІВ

У результаті фізико-хімічних змін, які відбуваються під час теплової обробки з білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними, смаковими і ароматичними речовинами, виникають процеси, які впливають на харчову цінність продуктів, а також на їх засвоюваність, смак, запах і зовнішній вигляд.

ДИФУЗІЯ

У процесі промивання, замочування, варіння і припускання продукти контактують з водою. У цей час з них можуть виходити поживні речовини. Цей процес називають дифузією. Швидкість дифузії залежить від площі поверхні продукту. Чим більша поверхня продукту, тим швидше проходить дифузія.

Швидкість дифузії залежить від концентрації розчинних речовин у продукті і в навколишньому середовищі. Якщо концентрація розчинних речовин у продукті і в навколишньому середовищі зрівнюється, дифузія припиняється. Чим менший об'єм рідини в навколишньому середовищі, тим швидше встановлюється рівновага. Цим пояснюється те, що під час припускання і варіння продуктів парою втрати розчинних речовин менші, ніж під час варіння основним способом. Тому для зменшення втрат поживних речовин під час варіння овочів, м'яса та інших продуктів рідини беруть стільки, щоб вона покривала продукт. І навпаки, якщо потрібно видалити якнайбільше розчинних речовин, то води для варіння беруть більше (варіння нирок).

Під час варіння супів, соусів відвар не зливають, тому перехід в нього розчинних речовин суттєвого значення не має. Якщо відвар зливають, то його можна використати, оскільки в ньому знаходиться багато поживних речовин із продуктів (круп, макаронних виробів, риби, м'яса, овочів, птиці).

Втрату поживних речовин можна зменшити шляхом вологоперенесення. Якщо класти овочі в гарячу воду, то розчинні речовини з поверхневих шарів переміщаються до центру бульби або коренеплоду, і перехід їх в рідину зменшується.

6.1. Зміни білків

ХІМІЧНА ПРИРОДА БІЛКІВ

Білки — це основний пластичний матеріал, з якого будується тканина тіла. Це складні речовини; їх молекули складаються із залишків амінокислот, які з'єднані в довгі ланцюжки (поліпептидні ланцюжки).

У кожну молекулу білка входять тисячі і десятки тисяч залишків амінокислот. У складі білків їх близько 30-ти видів.

Під час харчового травлення білки розкладаються на окремі амінокислоти, які всмоктуються в організм і з яких будуються білки нашого тіла.

Окремі амінокислоти можуть в організмі переходити в інші, але вісім із них не можуть синтезуватися в організмі і повинні поступати з їжею, їх називають незамінними. Для повного засвоєння білків в їжі мають бути всі незамінні амінокислоти в тих співвідношеннях, в яких вони входять в білки нашого організму. Такими повноцінними білками є більшість білків м'яса, риби, яєць, молока.

У більшості білків рослинного походження не вистачає незамінних амінокислот.

Наприклад, у гречаній крупі недостатньо лейцитину, а в рисовій крупі і пшоні — лізину та ін.

Один продукт може доповнювати інший за видом незамінних амінокислот. Але таке взаємне збагачення відбувається в тому випадку, коли ці продукти поступають в організм протягом двох годин.

БУДОВА МОЛЕКУЛИ БІЛКІВ

За формою молекули всі білки поділяються на глобулярні і фібрилярні. Молекула глобулярних білків за формою близька до кульок (глобули), а фібрилярні молекули мають форму видовжену (ниткоподібну).

Молекули білків побудовані з великої кількості амінокислот, які зв'язані між собою в довгі ланцюжки поліпептидів за допомогою поліпептидного зв'язку —CO—NH—.

У молекулі різних білків амінокислоти з'єднуються у відповідній послідовності, яка називається первинною структурою білка.

У глобулярних білках поліпептидні ланцюжки амінокислот згортаються у вигляді колобка. Це вторинна структура. В середині глобули ланцюжки амінокислот розміщені у відповідному порядку і утримуються нестійкими водневими зв'язками.

Від того, як розмішені ланцюжки амінокислот, залежать властивості білка гідратація (властивість зв'язувати воду), розчинність (у воді і соляних розчинах); індивідуальні властивості (забарвлення, активність), стійкість проти дії травних ферментів.

У фібрилярних білках молекули складаються із довгих поліпептидних ланцюжків, які мають форму спіралі.

ГІДРАТАЦІЯ І ДЕГІДРАТАЦІЯ БІЛКІВ

Властивість білків тісно зв'язувати значну кількість вологи називається гідратацією. Вона обумовлена тим, що молекули білка утримують воду за рахунок утворення гідратної оболонки і за рахунок адсорбції (зв'язування молекули води за рахунок водних зв'язків).

У розчинах з малою концентрацією білка (молоко, рідке тісто) білки повністю гідратовані і більше зв'язувати воду не можуть. У випадку, коли в продукті мало вологи, білки гідратовані не повністю і можуть зв'язувати деяку кількість її (яйця, борошно).

Властивість додаткової гідратації має велике значення в технології приготування їжі.

Наприклад, від властивості додаткової гідратації залежить водопоглинаюча властивість борошна, тобто властивість утворювати тісто.

Додаткова гідратація проходить при додаванні води до січеної маси м'яса (біфштекси, фрикадельки, фарш для пельменів). Від ступеня гідратації залежить соковитість готових виробів, властивість напівфабрикатів із м'яса і риби втримувати вологу.

Дегідратація — це втрата білками зв'язаної води під час сушіння, заморожування і розморожування м'яса та риби, теплової обробки напівфабрикатів. Від ступеня дегідратації залежать такі важливі показники, як вологість готових виробів і їх вихід.

ЗМІНИ ГЛОБУЛЯРНИХ І ФІБРИЛЯРНИХ БІЛКІВ

При підвищенні температури посилюється тепловий коливний рух окремих залишків амінокислот у ланцюжках, водневі зв'язки між ними

розриваються і відбувається перегрупування частини амінокислотних ланцюжків. Поліпептидний ланцюжок розгортається і формується поновому. Така зміна будови молекули глобулярних білків називається денатурацією (рис. 51).

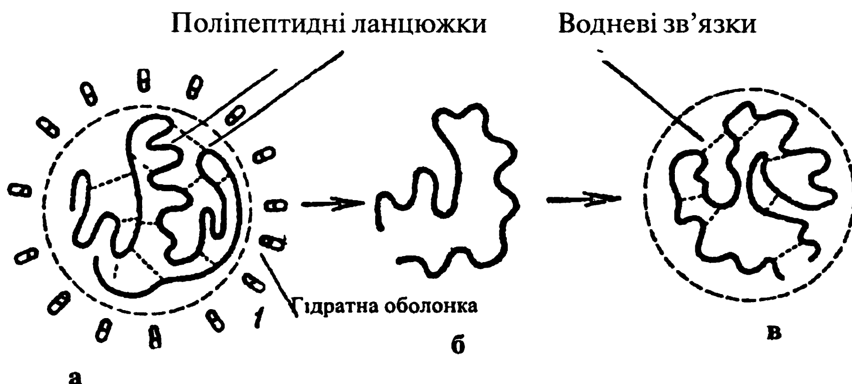


Рис. 51. Схема денатурації глобулярних білків:
а — глобула нативного білка, б — процес денатурації,
в — глобула денатурованого білка

В результаті денатурації змінюється форма молекули білка, розміщення полярних і неполярних груп, натуральні властивості білка. Таким чином у результаті перегрупування полярних груп знижується здатність білка зв'язувати полярні молекули води і білки частково втрачають здатність набухати; перегрупування активних груп приводить до втрат багатьма білками стійкості проти дії ферментів, і білки легше розкладаються трепсином; білки втрачають здатність розчинятися.

Зниження властивості зв'язувати воду є основною причиною зменшення маси м'яса і риби під час варіння і смаження.

Втрата стійкості проти дії ферментів підвищує засвоюваність білків багатьох продуктів після їх теплової обробки. Винятком є білок (казеїн сиру), який після теплової обробки важче гідролізується травними ферментами.

Денатурацію може викликати не тільки нагрівання, а й дія солей важких металів, дубильні речовини, збивання та ін.

В результаті денатурації відбувається згортання білків. Воно полягає в тому, що воднева захисна оболонка на поверхні білкових частин під час денатурації руйнується, частинки легко з'єднуються одна з одною і збільшуються.

Згортання буває трьох видів:

а) якщо концентрація білків була незначною, то згорнуті білки утворюють пластівці на поверхні м'ясних, рибних і овочевих відварів;

б) якщо концентрація білків була великою, то при згортанні вони утворюють щільну студенисту масу — гель (білки яєць);

в) якщо білок в продукті знаходиться вже у вигляді гелю, то при згортанні він ущільнюється і виділяється рідина.

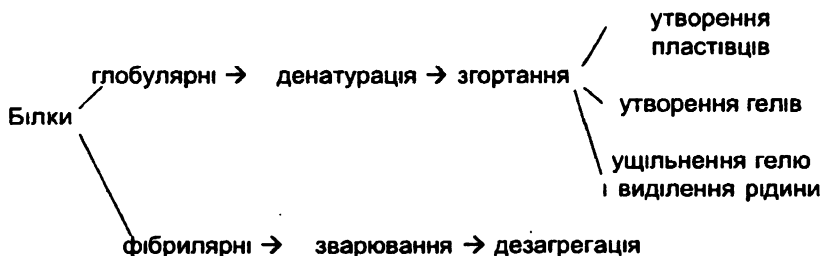
У фібрилярних білках колаген та ін. викликають зміни іншого характеру. Поліпептидні ланцюжки в них витягнуті і зв'язані один з одним водневими зв'язками.

При нагріванні рух поліпептидних ланцюжків посилюється, водневі зв'язки між ними розриваються, і це призводить до двох характерних явищ:

а) волокна білка розриваються на окремі ланцюжки амінокислот (дезагрегація);

б) амінокислотні ланцюжки скорочуються за рахунок розриву внутрішніх зв'язків (зварювання).

Основні зміни, які проходять з білками під час їх нагрівання в процесі кулінарної обробки, можна відобразити у вигляді такої схеми.



БІЛКИ М'ЯСА

Будова м'язової тканини м'яса

М'язова тканина м'яса складається з м'язових волокон. Довжина їх сягає 10—12 см, а товщина — 0,1—0,15 мм.

Поверхня м'язового волокна покрита оболонкою — сарколемою (саркос — м'ясо, лема — шкіра), яка складається з фібрилярного білка колагену і ліпідів (жирів).

В середині волокна знаходиться саркоплазма (плазма — рідина). Це розчин мінеральних речовин, водорозчинних білків, вітамінів і інших

речовин. Водорозчинні білки саркоплазми — міоген, міоглобін, мюальбумін, глобулін та ін. У рідкій саркоплазмі знаходиться студнеподібні нитки — міофібрили, які складаються з солерозчинних білків міозину, актину, актоміозину (рис. 52).

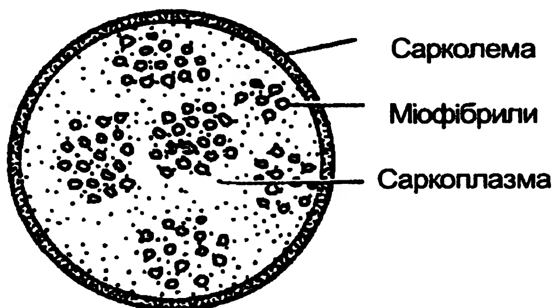


Рис. 52. Схема будови м'язового волокна

Окремі м'язові волокна з'єднуються в первинні пучки, а декілька первинних пучків з допомогою ніжної сполучної тканини — ендомізію (ендо — внутрішній) з'єднуються у вторинні пучки. Вторинні пучки з допомогою більш грубішої сполучної тканини — перемізію (проміжковий) утворюють м'яз, який зверху покритий ще більш грубішою сполучною тканиною — епімізієм (зовнішній).

Внутрішня сполучна тканина (ендомізій) складається із тонких колагенових волокон.

Проміжкова сполучна тканина (перемізій) складається із колагенових і еластинових волокон (рис. 53).

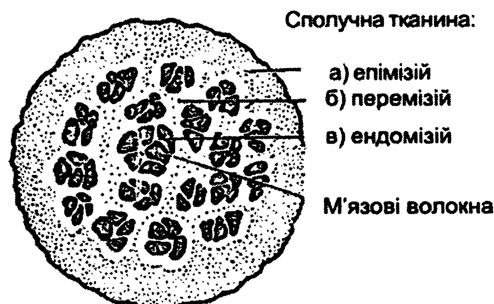


Рис. 53. Будова м'язової тканини

Зміни білків м'яса під час кулінарної обробки

Білки сарколеми дуже стійкі, і навіть під час довгого нагрівання при температурі 120°С структура їх не змінюється. Тому після теплової обробки м'язові волокна зберігаються, і розварене м'ясо можна подрібнити на пучки або окремі м'язові волокна.

Білки саркоплазми, які знаходяться в розчиненому стані, денатурують і утворюють щільний гель (студень), оскільки концентрація їх велика. Цей процес починається вже при температурі 30—35°С, а при температурі 65°С денатурує близько 90% всіх розчинних білків саркоплазми. Однак навіть при нагріванні м'яса до 95—100°С не відбувається повної денатурації білків і деяка частина їх зберігає властивість розчинятися.

Білки міофібрил, які мають вигляд гелю, при нагріванні ущільнюються і від утвореного студня відокремлюється значна частина води разом з розчиненими в ній поживними речовинами. Частина цієї води переходить в простір між волокна, тому діаметр м'язових волокон зменшується, вони стають щільнішими і міцнішими.

Під час варіння м'яса і птиці, поки ще продукти не прогрілись, частина водорозчинних білків (міоген) переходить у воду. При дальшому нагріванні вони згортаються і спливають на поверхню бульйону у вигляді піни.

Якщо воду, в якій вариться м'ясо або птиця, посолити перш ніж продукти прогріються, то в розчин перейде більше білків за рахунок глобулінів (солерозчинних) і кількість піни збільшиться. Тому при варінні м'яса воду солять після того, як м'ясо прогріється.

Одночасно із змінами білків м'язової тканини змінюються також білки сполучної тканини.

Ендомізій складається з волокон фібрилярного білка — колагену. У всіх частинах туші ендомізій має однакові властивості.

Перемізій складається не тільки з волокон колагену, а й з волокон іншого фібрилярного білка — еластину. Перемізій в окремих частинах туші не однаковий і його властивості визначають кулінарне використання частин м'яса.

При нагріванні м'яса в процесі кулінарної обробки еластинові волокна змінюються мало.

Колагенові волокна при температурі близько 60°С зварюються, скорочуються майже на половину своєї початкової довжини. В результаті зварювання колагену шматки м'яса під час смаження або варіння деформуються, м'ясний сік разом з розчиненими білками, екстрактив-

ними речовинами і мінеральними солями виходить в навколишнє середовище. Це призводить до зменшення маси напівфабрикатів.

Щоб шматки м'яса, особливо при смаженні, не деформувалися, їх відбивають, роблять надрізи, перетинаючи сполучну тканину.

Одночасно проходить набухання колагенових волокон. При дальшому нагріванні розриваються водневі зв'язки між окремими амінокислотними ланцюжками. Нерозчинений колаген перетворюється в більш просту розчинну речовину — глютин.

Кулінарна готовність м'ясних виробів обумовлена ступенем розкладу колагену і розм'якшенням тканин.

Швидкість розкладу колагену залежить від кількох причин. Чим грубіша сполучна тканина, тим повільніше розкладається колаген.

Розклад колагенових волокон супроводжується поглинанням значної кількості вологи. Тому для смаження придатні тільки ті частини туші, в яких перемізій достатньо ніжний і значна частина колагену встигає перетворитися в глютин за час, коли основна частина вологи ще не випарувалася.

У більшості частин м'яса великої рогатої худоби перемізій настільки міцний, що таке м'ясо непридатне для смаження і його можна використати тільки для варіння і тушкування.

Швидкість переходу колагену в глютин залежить від температури: чим вона вища, тим цей процес відбувається скоріше. Особливо швидко він проходить при температурі 100°С.

Значно швидше переходить колаген в глютин в присутності кислот. На цьому базується маринування м'яса перед смаженням і застосування кислих соусів для тушіння м'яса.

Розчини, в яких є більше 1% желатину, при охолодженні утворюють студні (гелі).

БІЛКИ РИБИ

В основі будови м'язової тканини риби також лежать м'язові волокна. Окремі волокна з'єднуються перемізієм у зигзагоподібні міокоми. Міокоми за допомогою горизонтальних і вертикальних прошарків (септ) утворюють тіло риби.

Септи — це прошарки сполучної тканини між окремими м'язами (рис. 54).

Будову м'язової тканини добре видно у звареної риби, в якої після розм'якшення сполучної тканини добре розділяються міокоми.

В м'язових волокнах тканини риб немає білка міоглобіну.

Більшість білків риби повноцінні і легко засвоюються організмом.

Білки м'язової тканини риби змінюються так само, як білки м'яса, але процес згортання білків риби закінчується при температурі 75°С.

Сполучна тканина риби майже повністю складається із колагену і не має еластину.

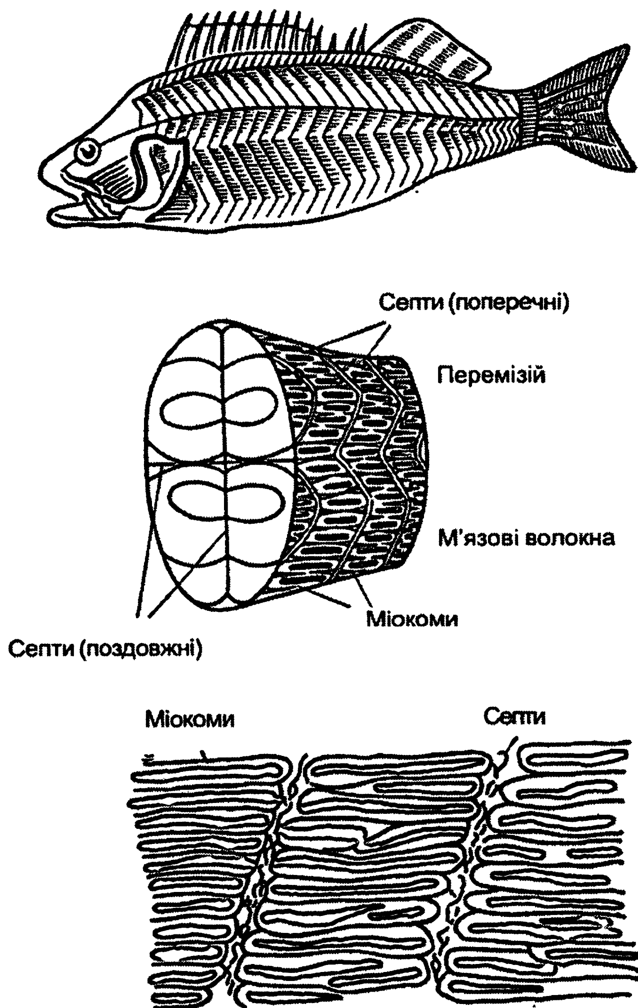


Рис. 54. Будова тканини риби

Зварювання колагенових волокон шкіри риби викликає деформацію шматків під час теплової обробки. Тому при виготовленні рибних напівфабрикатів шкіру в декількох місцях перерізають. Зварювання колагенових волокон риби відбувається при нижчій температурі (40°С), ніж у м'яса.

Зміни ваги м'яса і риби під час теплової обробки

Денатурація білків призводить до зміни їх колоїдного стану – згортання. Білки переходять у розчин, згортаються й утворюють піну.

Під час варіння м'яса і риби ущільнюється білковий гель міофібрил, що призводить до зменшення ваги і об'єму продукту.

Кількість води, яка виділяється м'ясом і рибою, залежить від ряду причин величини шматків, умов нагрівання та ін.

Із м'яса і риби переходять в навколишнє середовище разом з водою розчинені білки, мінеральні солі, екстрактивні речовини.

Виділення води при згортанні білків м'яса проходить більш інтенсивно при 45-75°С, але продовжується до 100°С. У риб цей процес закінчується при 75°С. Зменшення ваги продукту обумовлюється також витопленням із нього жиру (табл. 5).

Таблиця 5

Зміна ваги продукту під час теплової обробки

Продукти (1,5—2 кг)	Втрати у вазі, %	
	під час варіння	під час смаження
Яловичина	38	35
Свинина	40	32
Баранина	36	37
Телятина	36 •	37
Курка	25	31
Риба	20	18-21

Екстрактивні речовини м'яса і риби обумовлюють смак і сокогінну дію бульйонів, тому важливим є режим варіння, при якому найбільша кількість цих речовин переходить в розчин.

Є два основні прийоми варіння м'яса для одержання бульйонів і для других відварних страв.

Для бульйону м'ясо заливають холодною водою, нагрівають до кипіння і варять при слабкому кипінні. В цьому випадку в розчин переходить більше екстрактивних речовин.

Для других страв м'ясо закладають у гарячу воду, доводять до кипіння і варять при температурі 85-90°С. При цьому білки утримують більше вологи, менше екстрактивних речовин і білків переходить у розчин. М'ясо стає більш ніжним, соковитим, смачним.

Втрати сухих речовин м'яса в середньому становлять 1,5—3% від ваги м'яса. Кількість речовин, що переходить у розчин, залежить від величини шматків, виду м'яса, частин туші.

Під час смаження втрачається значно менше поживних речовин, ніж під час варіння, оскільки частина води випаровується з поверхні, а розчинені в ній речовини залишаються і частина з них переходить у м'ясний сік.

Вироби, поміщені для смаження в добре розігрітий жир, втрачають менше поживних речовин, менше з них виходить соку і вони стають більш соковитими.

БІЛКИ МОЛОКА, ЯЄЦЬ, ОВОЧІВ, ЗЕРНОБОБОВИХ

Білки молока. В молоці знаходяться основні три білки: казеїн (2,5—3%), лактоальбумін (0,5—1%) і лактоглобулін (0,1%).

Найбільше в молоці казеїну, який належить до групи фосфоровмісних білків і має виражений кислотний характер. У молоці він знаходиться у вигляді кальцієвої солі. Всі білки мають вигляд золю.

При підвищенні кислотності молочна кислота, яка виробляється молочнокислими бактеріями, відокремлює кальцій від солей казеїну, підвищує кислотність молока і утворює драглеподібну масу — гель, який під час кип'ятіння згортається. При дальшому нагріванні він ущільнюється і виділяється вода (одержання сиру).

Нагрівання молока викликає денатурацію його білків. Денатурований альбумін зсідається у вигляді пластівців на дні посуду. Цей процес починається при 60°С. Протягом 30 хв. при даній температурі осідає близько 1% альбуміну, а за годину — до 5%. При швидкому нагріванні молока початок випадання пластівців починається при 75°С.

Денатурація казеїну виявляється у появі плівки на поверхні молока і починається вже при температурі 40—50°С.

Білки яєць. Вміс білкових речовин у білку і жовтку курячого яйця різний. В білку їх знаходиться 11—12%, у жовтку — 15—16%.

Основну масу їх складають овоальбуміни (60—70%), кональбуміни (10—15%), овоглобуліни.

Важливе значення мають фосфоропротеїни — вітелін, лівотин і фосвітин. Вони знаходяться в жовтку яйця, містять різну кількість фосфо-

ру і є добрими емульгаторами, що дозволяє використовувати їх під час виготовлення майонезу.

Яйця містять також білки, які є антиферментами і гальмують харчове травлення.

Під час теплової обробки антиферменти руйнуються й яйця засвоюються краще.

І білок і жовток — концентровані золі.

Під час нагрівання білки яєць денатурують, а потім зсідаються. Зсідання яєчного білка починається при температурі 50—55°С. Спочатку з'являється поступове помутніння, при 65°С білок густішає і при 75°С перетворюється в непрозору білу студнеподібну масу ніжної консистенції. При температурі 80°С утворюється гель, що зберігає форму, при дальшому нагріванні він стає все більш щільним.

Жовток починає густішати при вищій температурі (70°С). Ціле розмішане яйце густішає при тій самій температурі, що і жовток.

Для деяких кулінарних виробів (омлетів) яйце розводять водою або молоком. Розведене яйце дає при зсіданні гель більш ніжної консистенції, ніж натуральне. Додавання цукру до яєць підвищує температуру зсідання.

Білки овочів. В овочах білків порівняно небагато. Знаходяться вони в ядрі, протоплазмі і клітинному соці. В сирих овочах з внутрішньої сторони оболонки клітини протоплазма утворює захисну мембрану. Вона запобігає проникненню речовин, розчинених у клітинному соці, у навколишнє середовище під час зберігання овочів у воді. У процесі теплової обробки білки протоплазми зсідаються і це сприяє кращому проникненню. Тому з прогрітих овочів у воду переходить більше поживних речовин.

Білки зернобобових. Зернобобові характеризуються високим вмістом білкових речовин. У горосі, квасолі кількість білків становить 20—23%. Основну масу становлять альбуміни і глобуліни.

Крупи містять від 6 до 16% білків, головним чином це глобуліни, проламіни і глютеліни.

В бобових, крупах, борошні білки знаходяться у вигляді сухих гелів. Під час замочування круп, бобових, а також при замішуванні тіста білки набухають.

Під час варіння зернобобових і випікання тіста білки денатурують і зсідаються, при цьому гелі ущільнюються і виділяється значна кількість вологи, яка в них міститься. Але рідина не виходить в навколишнє середовище, як при тепловій обробці м'яса або риби, а залишається в продуктах, оскільки вона зразу поглинається крохмалем на його клейстеризацію.

6.2. Зміни вуглеводів

Вуглеводи є основною складовою частиною продуктів рослинного походження. В харчових продуктах містяться прості цукри (глюкоза, фруктоза), дисахариди (сахароза, лактоза та ін.), полісахариди (крохмаль, клітковина, пектинові речовини).

Прості цукри містяться в ягодах і фруктах, сахароза — в буряку, моркві, лактоза — в молоці. Крохмалем багаті картопля, крупи і борошняні вироби, а клітковиною — всі рослинні продукти.

В харчуванні людини вуглеводи відіграють роль джерела енергії. Клітковина сприяє кращому перетравленню, але при захворюванні шлунково-кишкового тракту вміст її в раціоні харчування обмежується. Крохмаль в органах травлення перетворюється в цукор (мальтозу і глюкозу) і засвоюється організмом.

ЦУКОР

Під час теплової обробки цукор може гідролізуватися, карамелізуватися, вступати в реакцію меланоідиноутворення.

Під час нагрівання з водою цукри розчиняються.

Гідралізуються дисахариди під дією ферментів і кислот з утворенням простих цукрів.

Ферментативному гідролізу піддаються сахароза і мальтоза під час бродіння тіста і в початковій стадії його випікання.

Сахароза під дією ферменту дріжджів — сахарази, а мальтоза під дією ферменту борошна — мальтази гідролізуються до моносахаридів.

Кислотний гідроліз відбувається під час нагрівання дисахаридів з водою в присутності кислот.

У таких технологічних процесах, як варіння плодів і ягід у розчині цукру різної концентрації (приготування компотів, фруктово-ягідних начинок, запікання яблук, приготування помадок для кондитерських виробів), відбувається кислотний гідроліз (інверсія) сахарози. Інвертний цукор, який утворюється, суттєво впливає на смак готових страв, оскільки ступінь солодкості одержаних простих цукрів вищий, ніж дисахаридів. Різні кислоти володіють різною гідролізуючою властивістю. Найбільша вона у щавлевої кислоти і значно менша у лимонній, яблучній, оцтовій.

Карамелізація — це глибоке розщеплення цукрів під час нагрівання їх вище 100°С. При цьому від молекул цукрів відокремлюється молеку-

ла води, а ангідридні залишки, з'єднуючись один з одним, утворюють темнокольорові речовини.

Під час карамелізації сахарози утворюється спочатку кармелан — речовина світло-жовтого кольору, розчинна у холодній воді. Потім утворюється кармелен — речовина коричневого кольору, теж розчинна у воді, і якщо ще довше нагрівати, то утвориться чорна, нерозчинна у воді речовина — кармелін.

Продукти карамелізації використовують як харчові фарби при виготовленні компотів, солодких страв, соусів.

Явищем карамелізації значною мірою обумовлене утворення рум'яної шкірочки під час смаження рослинних продуктів, випікання кондитерських виробів.

У результаті реакції простих цукрів з азотовмісними речовинами (амінокислотами, амінами) утворюються сполуки — меланоїдини (від грецького кореня «мелано» — темні).

Реакція меланоїдиноутворення має велике значення, її позитивна роль полягає в тому, що вона є причиною утворення апетитної рум'яної шкірочки на смажених, запечених і випечених виробах з м'яса, риби, сирниках, запіканках та ін.

Побічні продукти цієї реакції беруть участь в утворенні смаку й аромату готових страв.

Негативна роль реакції меланоїдиноутворення полягає в тому, що зв'язуючи амінокислоти, вона знижує біологічну цінність білків і викликає небажане потемніння очищених овочів, фруктів і інших продуктів.

Під час бродіння тіста глибокому розкладу піддаються моносахариди (глюкоза, фруктоза).

Під дією ферментів дріжджів вони перетворюються в етиловий спирт і вуглекислий газ, який розпушує тісто, утворюючи пористу структуру.

Крім того, під дією молочнокислих бактерій цукри в тісті перетворюються в молочну кислоту, яка затримує гнильні процеси і сприяє набуханню білків клейковини.

6.3. Зміни крохмалю

Крохмалем багаті такі продукти, як картопля, кукурудза, бобові, крупи, борошно.

Зерна крохмалю мають своєрідну, характерну для кожного продукту форму і величину.

У більшості крохмалевмісних продуктів крохмальні зерна складаються із двох полісахаридів — амілози і амілопектину. Це високомолекулярні сполуки, які відрізняються величиною і будовою молекули. Молекули цих полісахаридів складаються із залишків глюкози, які з'єднані між собою в довгі ланцюжки. Чим довші ланцюжки амілози, тим вона гірше розчиняється. В молекулі амілози таких залишків у середньому близько 1000.

В молекулі амінопектину залишків глюкози набагато більше. Крім цього, в молекулах амілози ланцюжки прямі, а в амінопектину більш розгалужені.

Властивості цих полісахаридів різні. Амілоза може давати слабі концентровані розчини, з йодом дає синій колір, а амінопектин під час нагрівання з водою не розчиняється, а набухає, з йодом дає червоно-фіолетове забарвлення.

В крохмальному зерні молекули цих полісахаридів розміщені шарами. При цьому верхні шари в основному складаються з амінопектину.

Природний крохмаль практично не розчиняється у воді.

Нагрівання крохмалю при наявності води викликає **клейстеризацію,** тобто руйнування нативної структури крохмальних зерен.

Процес цей проходить трьома стадіями.

1. Під час нагрівання суспензії до температури 50—55°С крохмальні зерна набухають, поглинаючи до 50% води від маси крохмалю, але зберігають форму і шарову будову. Порушення внутрішньої структури незначне.

2. При дальшому нагріванні (до температури 60—80°С) відбувається сильне пошкодження нативної структури крохмальних зерен. Зникає шарова будова, зерна збільшуються в об'ємі в декілька десятків разів і перетворюються в пухирці, наповнені розчином амілози і амінопектину, а в'язкість суспензії різко збільшується і вона перетворюється в клейстер. Тому цей процес називається клейстеризацією. Частина розчину переходить у навколишнє середовище. В результаті все більшого набухання крохмальних пухирців кількість води ззовні сильно зменшується, а клейстер стає більш в'язким.

Для кожного виду крохмалю характерна своя температура клейстеризації, при якій більшість зерен у суспензії поглинає максимальну кількість води.

3. Нагрівання клейстеру вище 80°С надлишком води призводить до розпаду крохмальних зерен — пухирці лопають і в'язкість клейстеру знижується.

Наявність у воді солей, цукрів та інших речовин впливає на температуру клейстеризації.

Кухонна сіль навіть у дуже малих концентраціях підвищує температуру клейстеризації і зменшує набухання зерен. Цукри і спирти також підвищують температуру клейстеризації.

В залежності від співвідношення крохмалю і води одержують клейстер у вигляді гелю або золю.

Крохмальні золі різної в'язкості служать основою киселів рідкої і середньої консистенції (вміст крохмалю від 2 до 5%), солодких супів, соусів (вміст крохмалю до 2%).

Рідкі киселі можуть утворитися і внаслідок розпаду крохмальних зерен, коли кисіль вариться довше, ніж потрібно, або після повільного охолодження.

Клейстер у вигляді гелю утворюється, коли крохмальні пухирці тісно скріплені між собою внаслідок майже повного поглинання ними води.

Щільні гелі можуть бути в киселях при наявності в них 6—8% крохмалю, а ще щільніші гелі утворюються в процесі варіння круп, бобових, макаронних виробів, картоплі, коли крохмаль поглинає максимальну кількість води.

У тісті (при випіканні кондитерських виробів) води мало, тому крохмаль досягає лише першої стадії клейстеризації.

Крохмаль із картоплі дає прозорий клейстер, а із зернових (кукурудзи) – непрозорий.

Під час теплової обробки картоплі клейстеризація крохмалю відбувається за рахунок вологи, яку виділяють білки клейковини, що зсілися. А під час варіння каш, макаронних виробів крохмаль клейстеризується за рахунок вологи навколишнього середовища. Цим пояснюється збільшення маси крупи і макаронних виробів під час варіння.

При охолодженні і зберіганні в охолодженому стані крохмалевмісних виробів вміст у них розчиненої амілози зменшується і вироби черствіють (хліб, каші, борошняні вироби), тобто відбувається старіння оклейстеризованого крохмалю.

Декстринізація відбувається під час сухого нагрівання крохмалю при температурі вище 120°С. Вона характеризується розщепленням крохмальних полісахаридів з утворенням розчинних у воді продуктів — піродекстринів. Декстринізація здійснюється на поверхні виробів з утворенням жовтувато-коричневої кірочки під час смаження картоплі, борошняних виробів, пасерування борошна.

Гідроліз — розпад крохмальних полісахаридів з приєднанням води. Він може відбуватися під час нагрівання з водою в присутності кислот (кислотний гідроліз) або під дією ферментів амілози (ферментативний). Кінцевими продуктами гідролізу крохмалю є глюкоза і фруктоза.

Ферментативний гідроліз відбувається під час варіння картоплі, замішування і випікання тіста. При цьому цукри переходять у відвар.

Кислотний гідроліз крохмалю відбувається під час варіння соусів, киселів із ягід.

6.4. Вуглеводи клітинних стінок

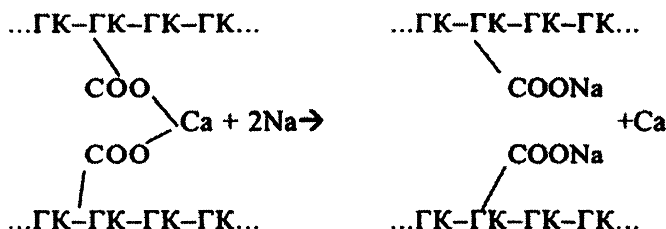
Розм'якшення рослинних продуктів під час теплової обробки добре підвищує їх засвоюваність.

Основна причина розм'якшення рослинних продуктів — глибокі фізико-хімічні зміни вуглеводів клітинних стінок. Основний вуглевод клітинних стінок — клітковина, з якої складаються стінки рослинних клітин. Окремі клітини клітковини скріплюються між собою прошарком із протопектину.

Під час теплової обробки під дією високої температури протопектин переходить у пектин — розчинну речовину. Внаслідок цього продукти рослинного походження розм'якшуються і легше засвоюються.

Протопектин — це сполука, яка складається із великої кількості залишків молекули полігалактуронових кислот, які з'єднані в довгі ланцюжки. Ці ланцюжки з'єднані між собою через іони кальцію і магнію. Під час теплової обробки іони кальцію і магнію замінюються одновалентними іонами натрію, калію та ін.

Схематично це можна відобразити таким способом:



(ГК — залишок молекули галактуронової кислоти).

Заміна іонів кальцію або магнію одновалентними іонами натрію або калію призводить до розриву зв'язків між ланцюжками полігалактуронових кислот і переходу протопектину в пектин.

Реакція ця зворотна. Але цього не відбувається, оскільки іони кальцію і магнію зв'язуються фітином, який міститься в клітинному соку і виводиться з реакції.

Швидкість переходу протопектину в пектин залежить від властивостей продукту — в одних протопектин менш стійкий (картопля, фрук-

ти та ін.), в інших більш стійкий (бобові, крупи, буряки), від температури — чим вища температура, тим швидше протопектин переходить в пектин, від реакції середовища — в кислому середовищі сповільнюється перехід протопектину в пектин (фітин не зв'язує іони кальцію і магнію в кислому середовищі), тому овочі не розварюються.

У твердій воді, яка містить багато солей важких металів, овочі теж варяться погано. Тому під час варіння страв з продуктами, які містять кислоту, їх попередньо тушкують або припускають і додають у страву, коли інші овочі майже готові.

6.5. Зміни жирів

Жири містяться в таких продуктах, як м'ясо, риба, птиця, кістки та ін. Крім того, під час приготування страв використовуються жири згідно з рецептурами. Жири відіграють роль гріючого середовища під час смаження виробів, запобігають прилипанню продуктів до смажильної поверхні, виступають розчинником каротинів під час пасерування, а також жири є складовою частиною страв, надають їм смаку, підвищують калорійність.

Характер і ступінь змінювання жирів під час приготування страв залежать від температури і часу нагрівання, від дії на жир води і повітря, а також від наявності в жирі продуктів, які можуть вступити з ним у хімічні взаємодії.

Жири — це складні ефіри трьохатомного спирту — гліцерину і жирних кислот.

Якість жирів визначається їх біологічною цінністю, смаком і ароматом, температурою плавлення, стійкістю під час теплової обробки та іншими властивостями.

З фізіологічної точки зору більш цінні жири, які містять ненасичені кислоти. Багато ненасичених кислот у рослинних жирах, але вони не стійкі до теплової обробки. Тому їх краще використовувати без нагрівання, для приготування соусу, майонезу, салатних заправок і вінегретів.

Вершкове масло містить вітаміни, каротин, ароматичні і смакові речовини, але теж не стійке до нагрівання, його краще використовувати в натуральному вигляді для приготування бутербродів, кремів для виробів із тіста, для заправлення соусів, каш, молочних супів.

Жир, який міститься в продуктах, в процесі варіння витоплюється. Температура витоплювання різних жирів різна яловичого — 42—52°С, кісткового — 36—44°С, баранячого — 44—55°С, свинячого — 28—48°С, домашньої птиці — 26—40°С.

По мірі витоплювання жир частково переходить з продукту у воду, в якій вариться. Кількість витоплюваного із продукту жиру залежить від кількості його в продукті, строку варіння, величини шматочків та інших факторів.

М'ясо втрачає під час варіння до 40% жиру, риба під час припускання — 14—50%, а з кісток витоплюється до 25—40% залежно від часу варіння.

Витоплений із продукту жир збирається на поверхні бульйону.

В процесі кипіння (під час варіння бульйонів) у воді жир емульгується (розкладається на найдрібніші кульки).

При цьому чим більша кількість води і сильніше кипіння, тим більше утворюється емульгованого жиру, який під дією кислот і солей, які містяться в бульйоні, гідролізується, тобто розкладається на гліцерин і жирні кислоти, завдяки чому бульйон стає каламутним і набуває неприємного смаку і запаху мила. Варити продукт слід при помірному кипінні, а жир, що збирається на поверхні, періодично знімати.

Під час смаження використовують різні жири. Висока температура викликає в них ряд змін.

При різних способах смаження температура жиру досягає 130—180°С. При більш високій температурі жир починає розкладатися з появою диму під час смаження продуктів жир розкладається і утворюються речовини, які різко погіршують смакові якості продукту. Цей процес називається димоутворенням. Тому смажити слід при температурі на 5—10°С нижчій, ніж температура димоутворення жирів.

Температура димоутворення різних жирів різна і залежить від вмісту в них жирних кислот (°С) свинячий жир – 221, вершкове масло – 208, оливкове масло – 170, кухонні жири – 230.

Під час смаження основним способом відбуваються втрати жиру внаслідок його розбризкування. Це пов'язано з швидким випаровуванням води при нагріванні рідини більш як до 100°С. Втрати при розбризкуванні називаються чадом, їх більше у жирів, які містять значну кількість води (маргарин), а також під час смаження продуктів з великим вмістом вологи (сира картопля, м'ясо, риба та ін.)

Нежирні продукти можуть поглинати жир, який використовують для смаження. Особливо добре поглинають жир продукти, багаті крохмалем, а також ті, що мають мало вільної води. Колоїдне зв'язана вода (поглинута крохмалем) важче випаровується і менше запобігає поглинанню жиру. Тому, якщо сира картопля поглинає під час смаження до 5,3% жиру від ваги продукту, то варена — до 7,6%.

Причиною меншого поглинання жиру сирою картоплею є те, що під час смаження частина води у зовнішніх шарах шматочків, перш ніж

вона буде поглинута крохмальними зернами, випаровується, що запобігає проникненню жиру в продукт.

Низький процент поглинання жиру шматками м'яса, риби під час смаження пояснюється інтенсивним виділенням вологи денатуруючими білками.

Під час смаження у фритюрі жир піддають тривалому нагріванню, при цьому температура становить 160—180°С. В жир із продукту виділяється вода разом з розчиненими в ній поживними речовинами, а також частинки продуктів, які, обвуглюючись, забруднюють його.

Органолептичні показники поступово погіршуються. Жир стає темним, гірким. Відбуваються процеси окислення жиру (гліцерин розкладається до акролеїну — сльозоточивої речовини).

Швидше окисляються жири, що містять ненасичені жирні кислоти. Утворюються перекиси, які потім перетворюються на окиси.

Щоб запобігти забрудненню фритюрного жиру, потрібно дотримуватись таких правил:

— не допускати перегрівання жирів вище 180°С;

— використовувати для фритюру стійкі жири, що містять високу температуру димоутворення;

— не допускати попадання у фритюр і згорання в ньому дрібних частинок продуктів;

— періодично очищати фритюрний жир;

— продукти, призначені для смаження у фритюрі, не панірувати;

— використовувати для смаження у фритюрі фритюрниці з холодною зоною.

Продукти окислення жирів під дією високої температури можуть полімеризуватися. При цьому збільшується в'язкість жиру, питома вага, кислотне число.

Повітря, а також волога, яка виділяється з продукту в жир, прискорюють його окислення і нагромадження в жирі продуктів полімеризації. При відсутності повітря якість жиру суттєво не змінюється, навіть після 48-годинного нагрівання при 180°С.

Продукти окислення і полімеризації спричиняють подразнення слизової оболонки кишечника і цим викликають посилену перистальтику його, що є причиною зменшення засвоюваності кулінарних виробів, смажених у фритюрі.

6.6. Зміни вітамінів

Повноцінна їжа повинна містити не тільки білки, жири, вуглеводи і мінеральні солі, а й біологічно активні речовини. Серед них особливо важливі вітаміни.

Залежно від розчинності вітаміни поділяють на водо- (С, групи В, РР, Р) і жиророзчинні (А, О, Е, К).

Вітамін С (аскорбінова кислота) добре розчиняється у воді і дуже нестійкий під час теплової обробки і довгого зберігання.

Основною причиною руйнування вітаміну С є окислення. Тому для кращого зберігання вітаміну С необхідно зменшувати контакт продуктів з киснем, посуд під час варіння необхідно закривати і зберігати шар жиру на поверхні страв; уникати доливання в їжу води, а якщо це необхідно, то доливати кип'яченою, оскільки у сирій воді міститься розчинений кисень, а в хлорованій воді сильні окислювачі — кисневі сполуки хлору, класти овочі у страви в такій послідовності, щоб вони одночасно доходили до готовності і зайвий раз не піддавались тепловій обробці, не зберігати квашені продукти без розсолу тощо.

Окислення особливо інтенсивно відбувається при високій температурі. Тому необхідно скорочувати час теплової обробки і не допускати переварювання продуктів, менше зберігати страви в гарячому стані, уникати повторного розігрівання.

Солі багатьох металів прискорюють окислення вітаміну С. Тому потрібно уникати взаємодії продукту з окислюючими металами (залізо, мідь) і використовувати котли із нержавіючої сталі, керамічний посуд, для протирання ягід і овочів — волосяні або капронові сита.

Під час смаження жир захищає продукт від зіткнення з повітрям, тому вітамін С менше окислюється.

Борошно, крупа та інші крохмалевмісні продукти теж затримують окислення вітаміну С, тому борошняна пасеровка є добрим стабілізатором вітамінної активності.

Вітамін С більш стійкий у кислому середовищі.

Не можна використовувати соду для варіння бобових, оскільки від цього значною мірою руйнується вітамін С.

Чим більша концентрація вітаміну С, тим він стійкіший, тому краще використовувати ті прийоми теплової обробки, які потребують менше рідини припускання, тушкування.

Велика кількість вітаміну С може перейти у воду під час зберігання у воді або у відвар під час варіння. Тому не можна довго зберігати овочі у воді, особливо нарізані, а краще під час зберігання покривати їх чис-

тою вологою тканиною. Слід уникати промивання квашеної капусти, особливо у теплій воді.

Вітамін В1 (тіамін) під час теплової обробки в кислому середовищі стійкий, але в лужному і нейтральному середовищах активність його зменшується. Тому в борошняних виробах, випечених з содою або вуглекислим амонієм, значна частина його руйнується.

Під час варіння круп руйнується більше 20% вітаміну, але за рахунок переходу його впродовж теплової обробки у відвар загальні втрати складають 50-60%. Те саме відбувається під час варіння м'яса: руйнується тіаміну близько 30%, а у відвар переходить до 35%. Тривале нагрівання продукту призводить до великої втрати тіаміну: під час тушкування свинини — 50%, яловичини — 70%. В овочах руйнується менше тіаміну під час теплової обробки, оскільки сік у більшості овочів має кислу реакцію, тому навіть під час тушкування руйнується до 40%.

Вітамін В2 (рибофлавін) також стійкий у кислому середовищі, а в лужному і при дії світла руйнується. Так, при дії сонячного світла в молоці за три години його зменшується у два і більше рази. Під час варіння рибофлавін переходить в значній кількості у відвар.

Так, під час варіння нарізаної капусти у відвар переходить від 20 до 50% його (залежно від кількості води). Під час нагрівання руйнується до 15%.

Вітамін B_6 (піридоксин) руйнується під час теплової обробки яловичини (під час варіння до 38%, а при смаженні — 50%), в телятині і свинині він більш стійкий. Під час теплової обробки овочів втрати вітаміну B_6 значні, особливо під час варіння шпинату — 40%, білоголової капусти — 36%, картоплі — 28%. Велика кількість витрачається під дією сонячних променів.

Вітамін РР (нікотинова кислота) під час теплової обробки більш стійкий, ніж тіамін і рибофлавін, і менше розчиняється у воді. Якщо під час замочування гороху розчиняється 6,4—9,8% тіаміну, 7,5—8,4% рибофлавіну, то вітаміну РР втрачається 3,7—4,5%. Під час варіння гороху після замочування руйнується близько 70% тіаміну і 60% рибофлавіну, а нікотинової кислоти всього 19—20%.

Жиророзчинні вітаміни (А, О, Е, К) під час теплової обробки добре зберігаються, і тільки в окремих випадках вміст їх зменшується на 10—20%. Вітамін А є лише в продуктах тваринного походження. В рослинних продуктах знаходяться каротини, з яких в організмі синтезується вітамін А. Є три різновиди каротинів: альфа-, бета-, гама-каротини. Найбільшою А-вітамінною активністю володіють В-каротини.

Каротини моркви, томатів стійкі до теплової обробки, добре розчиняються в жирах (цю властивість використовують у кулінарії для забарвлення страв) і не розчиняються у воді.

6.7. Зміни кольору продуктів

Кулінарна обробка продуктів іноді викликає зміну їх кольору. Причиною цього є утворення нових забарвлюючих речовин або змінювання тих пігментів, які містяться у продуктах.

Нові забарвлюючі речовини можуть утворюватись у харчових продуктах як під час їх первинної, так і теплової обробки.

ПРОДУКТИ ОКИСЛЕННЯ ФЕНОЛІВ

Потемніння на повітрі деяких овочів (картоплі), плодів (яблук) і грибів (шампіньйонів) після їх обчищання або розрізання викликається окисленням речовин фенольного характеру з участю ферменту поліфенолоксидази.

До них належить амінокислота картоплі – тиразин. Під дією ферменту поліфенолоксидази тиразин окислюється і в результаті утворюються темнокольорові продукти. Потемніння картоплі проходить поступово. Спочатку на окремих ділянках з'являється рожеве або коричнево-червоне забарвлення – хінон, яке потім переходить в чорне – меланін.

Окремі сорти картоплі мають неоднакову схильність до потемніння. Навіть у межах одного сорту потемніння проходить з різною швидкістю.

Щоб запобігти потемнінню, картоплю зберігають у воді (не більше 2 год) або сульфітують.

Дубильні речовини яблук і груш містять катехіни (речовини фенольного характеру). Кінцевим продуктом їх окислення є темнозабарвлений флобафен.

Щоб запобігти потемнінню яблук і груш, необхідно ізолювати їх від повітря шляхом занурення у підкислену воду, оскільки з пониженням pH (збільшенням кислотності) сповільнюється дія поліфенолоксидази.

МЕЛАНОЇДИ

В результаті взаємодії простих цукрів з азотовмісними речовинами (амінокислотами, амінами та ін.) утворюються темнокольорові рече-

вини – мелано їди. Колір їх переважно від світло-жовтого до темнокоричневого.

Меланоїди утворюються під час довгого кип'ятіння молока, бульйонів (м'ясних, рибних, овочевих), довгого варіння плодів і ягід з цукром та ін.

ВЗАЄМОДІЯ ДУБИЛЬНИХ РЕЧОВИН ІЗ ЗАЛІЗОМ

Дубильні речовини при взаємодії із залізом утворюють темнозабарвлені речовини. Цим пояснюється темне забарвлення при зіткненні заліза з яблуками, гречаною кашею, потемніння чаю під час заварювання його в залізному посуді.

УТВОРЕННЯ СІРЧИСТОГО ЗАЛІЗА

Під час варіння яєць (особливо білка) відбувається відокремлення сірководню білковими речовинами. Цим обумовлено утворення темного забарвлення поверхні жовтка твердозвареного яйця. З солями заліза, які входять до складу жовтка, сірководень утворює сірчисте залізо темного кольору.

Якщо зразу після варіння яйце опустити в холодну воду, то під шкаралупою тиск повітря зменшується, сірководень виходить у повітря і не вступає в реакцію з залізом. В такому випадку поверхня жовтка темніє менше.

ЗМІНА ПРИРОДНИХ ПІГМЕНТІВ

Хлорофіл. Наявність цього пігменту обумовлює зелене забарвлення овочів (салат, шпинат, щавель, зелений горошок та ін.). Розрізняють два види хлорофілу: синьо-зелений і жовто-зелений. Від них і залежить колір зелених овочів, ягід, фруктів.

Хлорофіл — складний ефір. Основу молекули хлорофілу складає сполука (порфинове ядро), зв'язана іонами магнію.

Під дією кислот хлорофіл втрачає магній і переходить в речовину зелено-бурого кольору — феофітин.

У зелених овочах хлорофіл знаходиться в протоплазмі у вигляді хлоропластів і з'єднаний з білками і ліпідами, в сирих овочах хлоропласти захищені від дії кислоти шаром протоплазми. Під час теплової обробки білки протоплазми згортаються і кислоти клітинного соку руйнують хлорофіл.

Під час варіння овочів у великій кількості води з відкритою кришкою органічні кислоти частково випаровуються і зелене забарвлення овочів краще зберігається.

Нейтралізувати кислоти содою не можна, тому що сода сприяє втраті вітамінів С і групи В.

Якщо у воді, в якій варяться зелені овочі, містяться іони металів, то вони замінюють магній в хлорофілі і колір овочів змінюється: іони заліза дають коричневе забарвлення, олова і алюмінію — сіре, міді — яскраво-зелене.

Міоглобін. Хромопротеін – міоглобін, який міститься в м'язових волокнах м'яса, надає йому червоного забарвлення. Міоглобін, так само, як і гемоглобін крові, складається з білка глобіну і забарвлюючої речовини гему, яка містить двовалентне залізо.

Неоднакове забарвлення окремих частин туші пояснюється різним вмістом у них міоглобіну. Більше його в тих частинах, які більше рухаються при житті тварини, і у вареному вигляді вони темніші, а ті частини, де менше міоглобіну, – світліші.

При нагріванні до 60°С відбувається денатурація глобіну, в результаті порушується зв'язок з гемом. Залізо, що входить до складу гему, із двовалентного переходить в тривалентне. Гемін, який утворився, з денатурованим глобіном дає сірий колір.

З оксидом азоту міоглобін утворює сполуки, колір яких (червоний) при нагріванні не змінюється. Цим пояснюється стійкий колір сосисок, сардельок, ковбасок, під час виготовлення яких в масу додають селітру.

Гем здатний приєднувати кисень. Одержаний в результаті цього оксиміоглобін має більш яскраве забарвлення.

Червоне забарвлення м'яса після теплової обробки може зберігатися і без додавання нітратів і нітритів у тих випадках, коли м'ясо несвіже.

В несвіжому м'ясі спостерігається нагромадження аміаку, який може вступати в реакцію з гемом.

З сірководнем міоглобін утворює речовини сіро-зеленого кольору, тому варені ковбаси при псуванні міняють свій колір.

Флавони. Безколірні глюкозиди — флавони містяться в рисі, борошні, капусті та ін. Під час теплової обробки, в результаті гідролізу вони набувають жовтого кольору.

З солями заліза флавони утворюють зелене забарвлення, яке переходить пізніше в коричневе. Ця реакція може бути причиною потемніння рослинних продуктів під час їх варіння в залізному посуді або емальованому з пошкодженою емаллю.

Каротиноїди — групова назва пігментів, які мають забарвлення від жовтого до оранжево-червоного. Вони містяться в продуктах рослинного (кукурудза, пшоно, морква, помідори, червоний перець) і тваринного (жовток яйця, панцирі раків, крабів) походження. Каротиноїди розчинні в жирах і нерозчинні у воді, тому під час пасерування пігменти переходять в жир. З метою надання стравам оранжевого кольору під час приготування супів, соусів моркву і томат-пюре пасерують.

Антоціани. В буряку, червоноголовій капусті, редисці, сливах, журавлині, вишні та інших овочах і фруктах містяться водорозчинні пігменти – антоціани. Це глюкози, які в результаті гідролізу дають цукор і кольорові аглюкони – антоціаніди. Із спиртами антоціаніди утворюють ефіри, а з киснем і основами — солі різного кольору і відтінку. Залежно від реакції середовища багато цих пігментів міняють своє забарвлення від синього до червоного (червоноголова капуста).

В буряці є два пігменти цієї групи – пурпурний (бетанін) і жовтий. В сильнокислому середовищі бетанін має фіолетове забарвлення, а в менш кислому — червоне.

Під час теплової обробки бетанін легко руйнується, особливо коли його концентрація мала (слабо забарвлений буряк, сильно розбавлені бурякові відвари). В кислому середовищі він більш стійкий, тому під час варіння, тушкування буряку додають оцет.

З іонами металів антоціани утворюють сполуки різного кольору.

В результаті взаємодії з іонами алюмінію і заліза утворюються речовини синього кольору (під час варіння киселів в алюмінієвому або залізному посуді, протирання через металеві сита, м'ясорубку).

Антоціани вишні, малини, полуниці дають тьмяно-коричневе, а буряку – чорне забарвлення.

Змінювати свій колір можуть антоціани під впливом світла.

6.8. Смакові, ароматичні і мінеральні речовини

Ароматичні речовини продуктів.

Аромат багатьох продуктів обумовлений вмістом у них цілого комплексу речовин, які належать до спиртів, кетонів, альдегідів, ефірів.

Під час теплової обробки одночасно руйнуються і випаровуються одні ароматичні речовини й утворюються інші.

Леткі нерозчинні у воді ароматичні речовини рослинних продуктів називають ефірними оліями. Хоча температура кипіння багатьох ефірних олій висока, вони під час теплової обробки можуть випаровуватися з водяною парою.

Для зменшення втрат ароматичних речовин, цибулю й ароматичні коріння пасерують з жиром. При цьому ефірні олії розчиняються в жирі і добре зберігаються.

Щоб зменшити втрати ефірних олій зі спецій (лаврового листу, запашного перцю, мускатного горіха та ін.), їх додають у кінці приготування страв.

Смакові речовини

Смак харчових продуктів обумовлений наявністю водорозчинних (екстрактивних) речовин: цукрів, кислот, мінеральних солей, глюкозидів, алколоїдів та ін.

Смакові сприйняття поділяються на гіркі, солоні, солодкі і кислі. Змішуючи речовини, що мають ці смаки, можна одержати різні складні комбінації.

Сприйняття смаків залежить від температури, відчуття солодкого максимальне при температурі 37°С, а при 50°С швидко падає, солоного — максимальне при 18°С, гіркого — при 10°С. Тому визначати смаки потрібно при їх звичайній температурі.

Утворення нових смакових і ароматичних речовин

В процесі теплової обробки деякі ароматичні і смакові речовини можуть руйнуватися, випаровуватися або витягатися водою.

Одночасно утворюється ряд нових речовин. Так, під час варіння харчових продуктів майже завжди утворюються альдегіди, сірководень і інші сполуки (меркаптани, дисульфіди). Дуже велику роль у формуванні смаку і аромату відіграють амінокислоти, деякі з них мають добре виражений смак (м'ясний, гіркий, солодкий та ін.), азотисті основи.

Мінеральні речовини

Мінеральні речовини, що містяться в харчових продуктах, під час кулінарної обробки змінюються мало, але значна частина їх губиться, переходить у воду під час промивання, замочування і варіння продуктів.

Наприклад, під час варіння м'яса виходить близько 50% калію, натрію і тільки близько 30% кальцію, магнію, заліза і фосфору.

Під час варіння овочів руйнується шкіряний шар протоплазми і розчинні в клітинному соку речовини мають можливість вільно виходити в навколишнє середовище. Тому втрати їх можуть бути великі.

Варіння овочів в шкірці значно знижує втрати мінеральних речовин. Найменше губляться мінеральні речовини під час смаження і варіння в СВЧ-апаратах, трохи більше — під час припускання, і найбільше — під час варіння продуктів основним способом (у великій кількості води).

Засвоєння організмом мінеральних речовин залежить від багатьох факторів. Наприклад, сполуки кальцію добре засвоюються при певному співвідношенні з магнієм і фосфором (1: 0,65-1,5). Приблизно в такому співвідношенні вони знаходяться в молоці, овочах.

У крупах і борошняних виробах таке співвідношення несприятливе. Тому овочеві гарніри у поєднанні з крупами, бобовими і борошняними продуктами забезпечують хорошу збалансованість вказаних елементів.

Дуже цінні мікроелементи харчових продуктів (сполуки кобальту, цинку, марганцю, міді та ін.). Щоб забезпечити їх у раціоні харчування, необхідно урізноманітнювати склад овочевих гарнірів, овочевих супів, других овочевих страв.

Розділ 7
ПЕРШІ СТРАВИ

7.1. Значення перших страв у харчуванні, їх класифікація

Перші страви збуджують апетит, підвищують секрецію залоз органів травлення. Секрецію травних залоз збуджують екстрактивні речовини рідкої основи перших страв (бульйонів, відварів), органічні кислоти (томатів, квашеної капусти, квасів, солоних огірків, сметани та ін.), смакові ароматичні речовини (цибулі, моркви, білого коріння), прянощі та приправи.

Перші страви є важливим джерелом мінеральних і біологічно активних речовин (вітамінів, мікроелементів). Вони містять велику кількість рідини і покривають потребу організму у воді на 15—25%.

Багато перших страв мають високу енергетичну цінність (борщі, супи з крупами, бобовими та макаронними виробами, молочні супи), оскільки до складу їх входять м'ясо, риба, крупи, бобові та макаронні вироби. Поживну цінність перших страв підвищують вироби з борошна (хліб, галушки, пампушки та ін.). Калорійність таких перших страв, як бульйони без гарніру, овочеві супи (крім картопляних), капусняки без м'яса, дуже низька.

Перші страви класифікують за такими ознаками: характером рідкої основи, температурою подавання, способом приготування (рис. 55).

За характером рідкої основи перші страви поділяють на чотири групи: до першої належать перші страви на бульйонах (м'ясокістковому, кістковому, з сільськогосподарської птиці, грибному, рибному) і відварах (овочевому, з круп і макаронних виробів); до другої — на молоці; до третьої — на хлібному квасі, сироватці, кислому молоці, охолодженому овочевому відварі, охолоджених і проціджених бульйонах, відварах із житніх сухарів; до четвертої — на фруктових і ягідних відварах (солодкі).

За температурою подавання перші страви поділяють на гарячі (температура 75°C) і холодні — 14°C. Гарячими відпускають перші страви

на бульйонах, відварах і молоці, холодними — всі інші. Солодкі перші страви у весняно-літній період подають холодними, а в осінньо-зимовий — частіше гарячими.

За способом приготування розрізняють перші страви заправні (борщі, супи картопляні, розсольники та ін.), прозорі (бульйони), пюреподібні (супи-пюре з круп, овочів, м'яса) і різні (солодкі, молочні, холодні).

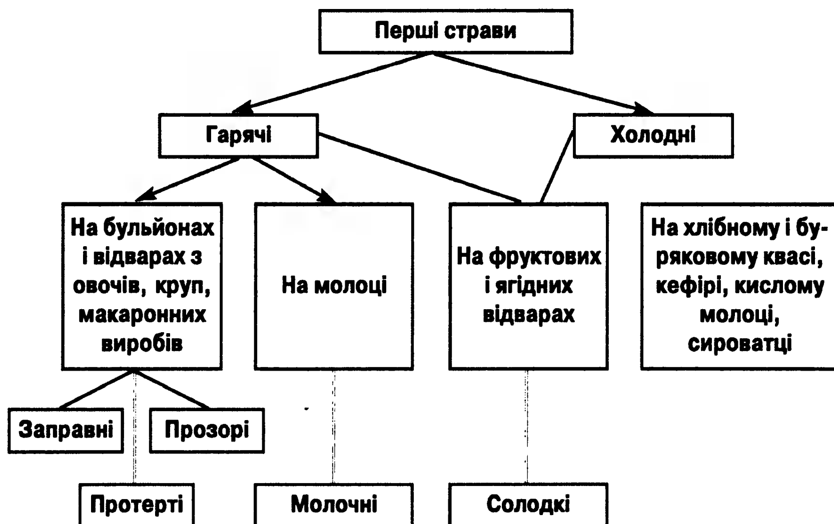


Рис. 55. Класифікація перших страв

Перші страви, які готують з продуктів молочних і рослинного походження (без м'яса), називають вегетаріанськими.

Гарячі перші страви готують у суповому відділенні гарячого цеху, а холодні – в холодному цеху.

При приготуванні перших страв використовують стаціонарні або наплитні казани, каструлі, супові миски, глиняні горщики, сковороди, сотейники, листи, друшляки, грохоти, сита, шумівки, черпаки, маркірувальні дошки, ножі. На виробничому столі, де кухар виконує допоміжні операції, мають бути настільні ваги, обробна дошка, ножі, спеції і підготовлені продукти.

Перші страви подають у підігрітих до температури 40°С глибоких столових тарілках (240 мм у діаметрі), прозорі бульйони без гарніру – у бульйонних чашках (місткістю 300–400 см^3).

Холодні перші страви подають в охолоджених до температури 12°С глибоких столових тарілках.

7.2. Приготування бульйонів

Рідкою основою багатьох перших страв є бульйони. Бульйон — це відвар з м'яса, кісток, сільськогосподарської птиці, риби з додаванням білого коріння, моркви, цибулі. У бульйон з продуктів переходять екстрактивні речовини, білки, жири, мінеральні й ароматичні речовини.

Смак бульйону залежить від співвідношення в ньому води й продукту, ступеня подрібнення продукту, тривалості варіння. Кількість води для бульйону визначають за Збірником рецептур, вона коливається від 1,25 до 5 л на 1 кг продукту. Бульйон з меншою концентрацією розчинних речовин називається нормальним (на 1 кг продукту 4—5 л води), а з більшою — концентрованим (на 1 кг продукту 1,25 л води). Рекомендується варити концентровані бульйони, оскільки це економить паливо, дає можливість використати посуд меншої місткості. Концентровані бульйони зручно зберігати і транспортувати, оскільки вони при охолодженні утворюють желе. З 1 кг продукту виходить 1 л концентрованого бульйону. Для одержання нормального бульйону 1 л концентрованого розводять 3—4 л гарячої води.

Якість бульйону, смак перших страв залежать від правильного використання сировини, додержання норм закладання її та технології приготування.

Для приготування бульйонів можна використовувати бульйонні кубики. У цьому разі перші страви варять на воді без додавання солі. Кубики попередньо розчиняють у невеликій кількості гарячої води, а потім вводять у готову першу страву за 15—20 хв. до подавання. На одну порцію першої страви (500 г) беруть два кубики (8 г).

Кістковий бульйон. Для варіння бульйону використовують оброблені трубчасті, тазові, грудні, хребетні, крижові яловичі, свинячі і баранячі кістки, їх подрібнюють, щоб повністю виварилися з них харчові речовини, а телячі і свинячі трохи обсмажують у жаровій шафі для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду бульйону.

Підготовлені кістки кладуть у казан, заливають холодною водою і швидко доводять до кипіння, знімають з поверхні піну, щоб бульйон був прозорим і ароматним, а потім варять на малому вогні в посуді з закритою кришкою. Потрібно також періодично знімати жир, оскільки при тривалому варінні він розщеплюється на жирні кислоти і гліцерин, а це призводить до погіршення зовнішнього вигляду і смаку бульйону. Він стає мутним і набуває салистого присмаку.

Бульйон з яловичих кісток варять 3—4 год., свинячих і баранячих – 2—3 год. При більш тривалому варінні погіршуються смакові й ароматичні якості бульйону. За 30—40 хв. до закінчення варіння кладуть злегка підпечені моркву, біле коріння, цибулю, пряні овочі, зв'язані в пучки (для ароматизації і поліпшення смаку). Готовий бульйон проціджують.

М'ясо-кістковий бульйон. Для варіння використовуйсь кістки і м'ясо грудинки, лопаткової і підлопаткової частин, пружка, частини задньої ноги масою 1,5—2 кг.

Бульйон варять двома способами.

I спосіб. Підготовлені кістки заливають холодною водою, доводять до кипіння, знімають піну, жир і варять при слабкому нагріванні 2—3 год., потім закладають підготовлені шматки м'яса, швидко доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до готовності (1,5—2 год.), періодично знімаючи піну і жир. За 30–40 хв. до закінчення варіння кладуть злегка підпечені овочі, пучок пряних овочів. Наприкінці варіння готове м'ясо виймають, а бульйон проціджують.

II спосіб. На дно казана кладуть підготовлені кістки, на них шматки м'яса, заливають холодною водою, при сильному нагріванні доводять до кипіння, знімають піну і варять при слабкому кипінні 1,5—2 год., періодично знімаючи жир. Зварене м'ясо виймають, а кістки продовжують варити. За 30—40 хв. до закінчення варіння кладуть підпечені овочі і пучок пряних овочів. Готовий бульйон проціджують.

Бульйон з птиці. Варять з кісток, потрухів (крім печінки) і цілих тушок. Кістки розрубують на маленькі частини і промивають, тушки заправляють «у кишеньку», не проколюючи їх. Підготовлені продукти заливають холодною водою, доводять до кипіння, знімають піну і варять при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир. Через 20—30 хв. кладуть підпечене коріння і цибулю. Тривалість варіння бульйону залежить від виду птиці, віку і становить від 40 хв. до 2 год. Готовий бульйон проціджують.

Якщо для приготування бульйону використовують одночасно кістки, потрухи і цілі тушки, спочатку варять кістки і субпродукти, а цілі тушки кладуть пізніше.

Рибний бульйон готують з риби (краще родини окуневих) і рибних оброблених відходів (голів, плавників, шкіри, кісток). З голів видаляють зябра й очі, великі голови риб з хрящовим скелетом розрубують на частини. Голови ляща, коропа, вобли, карася й плітки не рекомендується варити, оскільки бульйон буде мати гіркий смак. Інші відходи добре промивають, кладуть у казан, заливають холодною водою (на 1 кг продуктів 3—3,5 л води), доводять до кипіння, знімають піну, додають сирі

овочі (біле коріння й цибулю) і варять при слабкому кипінні 50—60 хв. При варінні бульйонів з голів риб з хрящовим скелетом через 1 год. голови виймають, відокремлюють м'якоть, а хрящі промивають і продовжують варити до розм'якшення. Готовий бульйон відстоюють, а потім проціджують.

М'якоть і хрящі подрібнюють, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння; перед подаванням додають їх у бульйон. Для приготування рибних перших страв рибу нарізують на шматочки, відварюють і перед подаванням кладуть на тарілку.

Грибний бульйон готують з сушених або свіжих грибів. Сушені гриби перебирають, промивають, заливають холодною водою на 10—15 хв., промивають. Промиті гриби заливають холодною водою (на 1 кг грибів 7 л води) і залишають, щоб вони набубнявіли, на 3—4 год. Після цього виймають, рідину відстоюють і проціджують. Підготовлені гриби заливають водою, в якій їх замочували, і варять 1,5—2 год. без солі. Відвар зливають, відстоюють і проціджують.

Зварені гриби виймають, промивають у проточній воді, шаткують, січуть або пропускають через м'ясорубку, додають у першу страву за 5—10 хв. до закінчення варіння або використовують для приготування других страв, начинок.

7.3. Заправні перші страви

Заправними називають такі перші страви, які готують на бульйонах, відварах або воді і заправляють пасерованими овочами (цибулею, морквою, білим корінням), томатом і борошном. До складу заправних перших страв входять овочі, крупи, бобові або макаронні вироби, тому ці страви набувають смаку і аромату тих продуктів, які використані для їх приготування.

Заправні перші страви поділяють на борщі, щі, солянки, капусняки, розсольники, супи (овочеві, картопляні, без картоплі).

Для їх приготування обчищені овочі шаткують або нарізують відповідної форми залежно від виду страви. Використовують їх сирими або після попередньої теплової обробки. Квашену капусту тушкують, солоні огірки нарізують і припускають, столові буряки варять або печуть необчищеними, обчищають, нарізують або обробляють, нарізують, а потім тушкують або припускають. Нарізані моркву, цибулю, біле коріння, томати і томатне пюре пасерують з жиром. Борошно пасерують з жиром або без нього. Для пасерування беруть борошно I сорту і прогрівають його при температурі 120—130°C до світло-жовтого кольору.

Жирову пасеровку розводять гарячим, а суху — охолодженим бульйоном або відваром (1:4), розмішують до однорідної маси і проціджують.

Крупи перебирають, а дрібні просівають, потім промивають 2—3 рази, кожного разу міняючи воду. Пшоно промивають, а потім обшпарюють, щоб видалити гіркість. Перлові крупи після промивання закладають в окріп, варять до напівготовності, відвар зливають, а крупи промивають, оскільки відвари з них мають темний колір і слизувату консистенцію, яка надає першим стравам неприємного зовнішнього вигляду. Макарони перебирають і розламують.

Загальні правила приготування заправних перших страв

1. Бульйон або відвар проціджують і доводять до кипіння.

2. Підготовлені продукти кладуть у киплячий бульйон або воду в певній послідовності залежно від тривалості варіння (табл. 6), щоб вони одночасно дійшли до готовності. Після закладання кожного виду продукту бульйон повинен швидко закипати.

3. Сирими закладають свіжу капусту, картоплю, вироби з борошна, крупи, крім перлової.

4. У перші страви, в які входять картопля і щавель, солоні огірки, квашена капуста, спочатку кладуть картоплю, варять її до напівготовності, потім інші продукти за рецептурою, оскільки в кислому середовищі картопля погано розварюється.

5. Заправні перші страви, за винятком тих, що містять крупи, вироби з борошна, заправляють пасерованим борошном (розведеним бульйоном, водою або відваром), яке надає їм більш густої консистенції, поліпшує смак і запах, сприяє утриманню часток у завислому стані і збереженню вітаміну С. Капусняки, борщі можна заправити протертою картоплею.

6. Пасерованими овочами заправляють перші страви за 10—15 хв. до готовності, пасеровкою з борошна або протертою картоплею — за 5–10 хв. до закінчення варіння.

7. Для поліпшення смаку перших страв рекомендується додавати перець солодкий (20—40 г [нетто] на 1000 г супу), при цьому відповідно зменшується закладання інших овочів.

8. Заправні супи варять при слабкому кипінні, оскільки при сильному кипінні овочі дуже розм'якшуються, не зберігають форму і, крім того, вивітрюються ароматичні речовини.

9. Спеції (лавровий лист, перець) і сіль кладуть у перші страви за 5—7 хв. до готовності.

10. Зварені заправні супи настоюють, залишаючи їх на плиті на 10—15 хв., щоб сплив жир. Після цього вони стають прозорішими й ароматнішими.

11. Подають заправні гарячі супи в підігрітій столовій глибокій тарілці або суповій мисці. Спочатку кладуть прогріті в бульйоні шматочки м'яса, птиці, риби (від 35 до 50 г на порцію), наливають заправну першу страву, посипають дрібно нарізаною зеленню кропу, петрушки або цибулі для збагачення її вітамінами, поліпшення аромату, смаку і зовнішнього вигляду (2—3 г нетто на порцію). Сметану кладуть у тарілку 10 г на порцію. Норма подавання заправної першої страви може становити 500,400, 250 г залежно від попиту відвідувачів.

Таблиця 6

Тривалість теплової обробки продуктів

№ пор.	Продукт	Тривалість варіння, хв.
1	Рис	30
2	Перлові крупи (запарені)	40-50
3	Квасоля замочена	60-70
4	Горох лущений	30-50
5	Макарони	30-40
6	Локшина	20-25
7	Вермішель	12-15
8	Супова засипка	10-12
9	Капуста квашена тушкована	25-30
10	Капуста білоголова свіжа	20-30
11	Капуста цвітна	20-25
12	Овочі пасеровані	12-15
13	Буряки тушковані	10-12
14	Картопля нарізана	12-15
15	Лопаточки зеленого горошку	8-10
16	Квасоля стручкова	8-10
17	Шпинат	5-7

7.4. Борщі

Борщ — українська національна страва. Обов'язковими складовими частинами борщу є буряки і томатне пюре. Борщі готують на кістковому, м'ясному, грибному бульйоні, бульйоні з птиці (гуски, качки) і вегетаріанські — на воді або овочевих відварах. До складу борщів також входять морква, цибуля, петрушка і зелень. Залежно від виду борщу в нього додають капусту (свіжу або квашену), картоплю, перець солодкий, квасолю, чорнослив, гриби, галушки та ін.

Використовують кілька способів підготовки буряків для борщу — тушкування, пасерування, варіння і підпікання.

Буряки варять цілими неочищеними без оцту, обчищеними з оцтом. В першому випадку після варіння з буряків обчищають шкірку. Варені буряки нарізають, з'єднують з пасерованими овочами, томатним пюре і тушкують.

Буряки тушкують у товстостінному посуді з додаванням бульйону (15—20% до маси буряків), жиру, томатного пюре, оцту, цукру протягом 1—1,5 год., періодично помішуючи. При тушкуванні буряку з оцтом краще зберігається забарвлення, але збільшується час теплової обробки.

Буряки пасерують разом з цибулею і корінням у глибокому посуді при незначному нагріві, періодично помішуючи. Потім додають оцет, цукор і прогрівають протягом 10—15 хв. При цьому способі збільшуються витрати жиру, завдяки чому скорочується тривалість варіння, краще зберігаються барвники й ароматичні речовини.

Для приготування борщу використовують борщову заправу. До її складу входять буряки, морква, цибуля, петрушка, томатне пюре, жир, цукор, спеції, оцет. Борщову заправу кладуть за 10—12 хв. до закінчення варіння з розрахунку 75 г на порцію.

Для цього буряк миють, обчищають, нарізають соломкою і пасерують з жиром. Потім додають бульйон (8—10% до маси буряку), оцет, цукор, томатне пюре і тушкують 20—30 хв. Перед закінченням тушкування додають пасероване коріння (моркву, цибулю, петрушку).

Борщову заправу виготовляє і харчова промисловість — консервовану або швидкозаморожену.

Свіжу білоголову капусту шаткують або нарізають соломкою, для борщу флотського, полтавського — квадратиками. Квашену капусту тушкують. Для цього її перебирають, подрібнюють, кладуть у казан, додають жир (10—15%), бульйон або воду (20—25% до маси капусти) і тушкують 1,5—2,5 год., періодично помішуючи.

Моркву, цибулю ріпчасту, біле коріння шаткують і пасерують.

Борщ

У киплячий бульйон або воду кладуть свіжу капусту, доводять до кипіння і варять до напівготовності. Потім додають тушковані буряки, пасеровані коріння (цибулю, моркву, петрушку) з томатним пюре і варять 10-15 хв. Заправляють пасерованим, розведеним бульйоном, борошном, кладуть цукор, сіль, спеції і варять до готовності.

Червоного кольору борщеві можна надати настоєм буряків. Для цього використовують буряки з яскравим забарвленням, нарізують тоненькими скибочками або труть на тертці. Підготовлені буряки кладуть у каструлю, заливають гарячим бульйоном або водою у співвідношенні 1:2, додають оцет, доводять до кипіння, настоюють на плиті 20—30 хв. і проціджують.

Борщ повинен мати кисло-солодкий смак, темно-червоний колір, середню консистенцію, запах варених овочів.

Подають борщ із сметаною, посипають зеленню. Окремо можна подати пиріжки, ватрушки, пампушки, крупник.

Борщ з капустою і картоплею

У киплячий бульйон або воду кладуть нарізану часточками картоплю і доводять до кипіння, потім — нашатковану свіжу капусту, варять 10—15 хв., додають пасеровані овочі, тушковані або варені буряки і варять до готовності. За 5—10 хв. до закінчення варіння додають сіль, цукор, спеції. Якщо використовують квашену капусту, її тушкують і кладуть у борщ разом із буряками. Якщо використовують сульфітовану картоплю, її кладуть у бульйон в першу чергу, варять 10—15 хв., потім додають капусту. Наприкінці варіння борщ можна заправити борошном.

Борщ український

У киплячий м'ясо-кістковий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, доводять до кипіння, кладуть нашатковану капусту і варять 10—15 хв., потім додають тушковані буряки, пасеровані овочі. За 5—10 хв. до закінчення варіння кладуть солодкий перець, нарізаний соломкою, спасероване, розведене бульйоном борошно, сіль, цукор, спеції. Готовий борщ заправляють салом-шпиком, розтертим з часником, настоюють 20 хв.

Подаючи на стіл, у тарілку кладуть м'ясо, наливають борщ, додають сметану, посипають зеленню. Окремо подають пампушки з часниковою підливою (рис. 56).

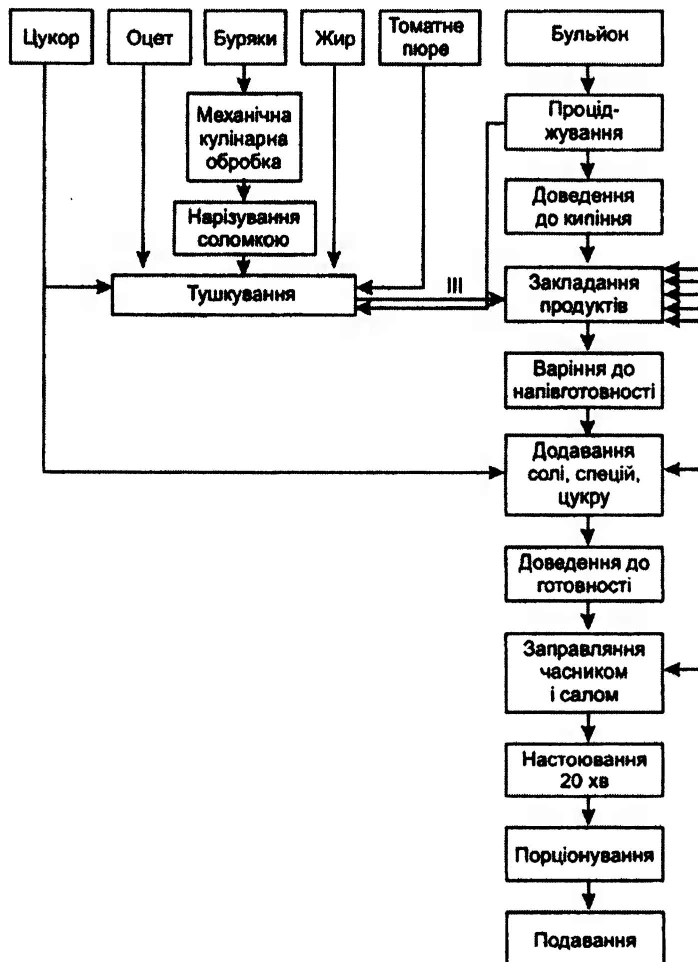
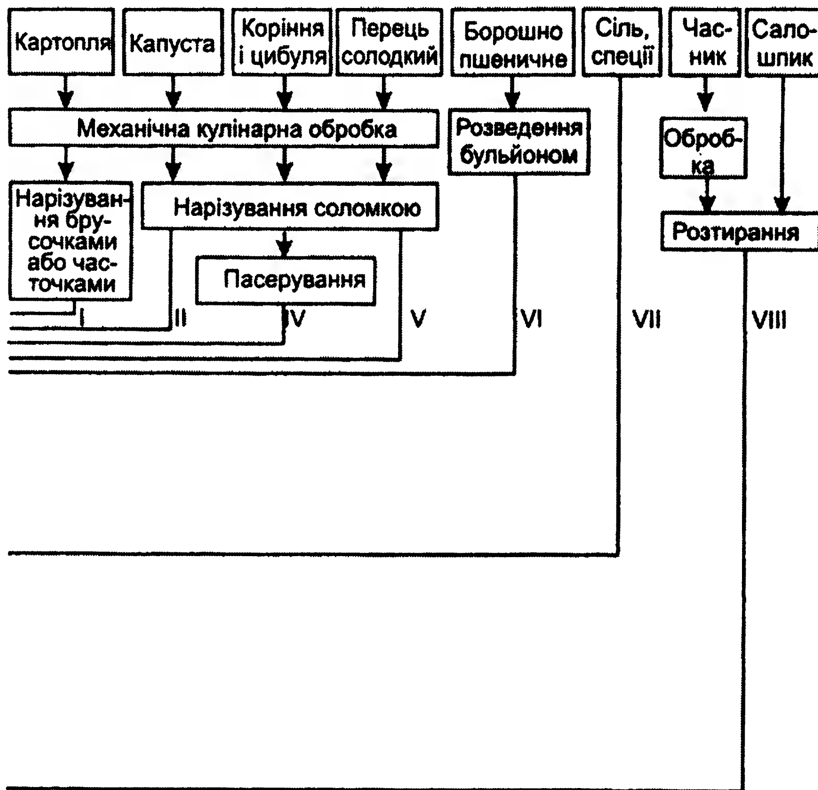


Рис. 56. Технологічна схема приготування борщу українського

Приготування пампушок. Готують дріжджове тісто безопарним способом. Для цього у підігріту до температури 35—40°С воду додають розчинені у теплій воді і проціджені дріжджі, цукор, сіль, просіяне борошно і добре вимішують до однорідної консистенції, поки тісто не відставатиме від стінок посуду.



Тісто ставлять у тепле місце для бродіння на 3,5—4 год. У процесі бродіння, коли тісто збільшиться в об'ємі в 2—3 рази, його обминають і знову залишають для бродіння. Тісто обминають ще 1—2 рази.

З підготовленого тіста формують кульки масою 30 г, щільно укладають на змащений олією лист і залишають, щоб вони підійшли. Потім змащують яйцем і випікають 7—8 хв.

Приготування часникової підливи. Часник розтирають з сіллю, додають олію і переварену охолоджену воду.

Борщ полтавський з галушками

Готують борщ на бульйоні з курки або гуски. У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану кубиками, доводять до кипіння, а потім — капусту, нарізану шашками, і варять 10—15 хв., додають тушковані буряки, пасеровані коріння, спеції і варять до готовності. Готовий борщ заправляють салом-шпиком, розтертим з ріпчастою цибулею. Пода-

ють борщ зі шматочками курки або гуски і галушками, додають сметану й посипають зеленню.

Приготування галушок. У киплячу підсолену воду засипають третину борошна, добре вимішують і охолоджують. Потім додають решту борошна, яйця і замішують круте тісто, яке набирають столовою ложкою, опускають у підсолену воду й варять до готовності. Галушки можна приготувати іншим способом. Тісто розкачують скалкою шаром 4—5 мм завтовшки, нарізають квадратиками (10x10 або 15x15 мм) і варять до готовності в підсоленій киплячій воді.

Борщ флотський

Бульйон варять з додаванням свинокопченостей. Капусту нарізають шашками, картоплю — кубиками. Борщ готують так, як борщ з капустою і картоплею. Подаючи на стіл, у тарілку кладуть 1-2 шматки свинокопченостей, наливають борщ, додають сметану і зелень.

Борщ з квасолею

У киплячий бульйон або воду кладуть свіжу капусту, нарізану шашками (або тушковану капусту), і доводять до кипіння. Потім додають тушковані буряки і пасеровані овочі. Квасолю, попередньо зварену, кладуть в борщ за 5—10 хв. до кінця варіння, заправляють спеціями, можна додати часник, розтертий з сіллю.

Борщ з квасолею і картоплею

У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану кубиками, і варять 5—10 хв. Потім додають тушковані буряки, пасеровані овочі. За 5—10 хв. до кінця варіння додають попередньо зварену квасолю, спеції, часник, розтертий з сіллю.

Борщ київський

У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, варять 10—15 хв., потім — капусту, нарізану соломкою, і варять 7—10 хв. Додають тушковані буряки з бараниною, пасеровані овочі з томатним пюре, нарізані часточками свіжі яблука, зварену квасолю, буряковий квас, сіль, цукор, спеції і варять 5—7 хв. Готовий борщ заправляють салом, товченим з сирою цибулею. Подають з м’ясом, сметаною, посипають зеленню.

Борщ зелений

Варять борщ на м'ясному бульйоні зі свинини. Підготовлений щавель припускають у власному соці, а шпинат у невеликій кількості води, потім усе протирають.

У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, і варять до напівготовності. Потім додають тушковані буряки, протерте пюре з щавлю та шпинату, пасеровані цибулю і коріння, борошняну пасеровку, розведену бульйоном, сіль, цукор і варять 5—7 хв., заправляють перцем.

Подають з вареним яйцем, сметаною і зеленню.

Борщ з чорносливом і грибами

У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, додають капусту, нарізану соломкою, і варять 10—15 хв. Потім кладуть тушковані буряки з томатом-пюре і буряковим квасом або лимонною кислотою, пасеровані цибулю і коріння, варені нашатковані гриби, зварений чорнослив з додаванням цукру, разом з відваром. Варять 5—7 хв., заправляють спеціями.

Вимоги до якості борщів

Капуста має бути нарізана соломкою або квадратиками (шашками) для борщів флотського та полтавського, або шаткована, інші овочі нарізані відповідно до форми нарізування капусти — скибочками або соломкою. Овочі м'які, зберігають форму нарізування. Колір — малиново-червоний, смак — кисло-солодкий, запах залежить від набору продуктів, які входять до складу борщу, без присмаку сирого борошна. Сметану і зелень не розмішують. Строк зберігання борщів — не більше 2 год. Збільшення строку реалізації призводить до погіршення смаку і зовнішнього вигляду, зниження вітамінної активності.

7.5. Щі

Щі – російська національна страва. Основний продукт – капуста, але можна готувати із щавлем, шпинатом, кропивою. Щі готують на кістковому бульйоні, рибному, грибному і вегетаріанські.

Для щів свіжу капусту нарізають шашками (20—30 мм). Якщо капуста має гіркуватий смак, її бланшують. Коріння нарізають соломкою, часточками, картоплю – брусочками, часточками або кубиками, цибулю – часточками або соломкою.

Моркву, цибулю і біле коріння пасерують.

Квашену капусту попередньо тушкують 1,5—2,5 год., для щів добових – 3—4 год. Для приготування щів з квашеної капусти можна використати напівфабрикати промислового виробництва: капусту тушковану консервовану або швидкозаморожену.

До складу напівфабрикатів входять капуста, пасеровані овочі, томатне пюре, борошно, цукор, спеції.

До щів із свіжої капусти подають пиріжки, ватрушки або кулеб'яку, з квашеної капусти — розсипчасту гречану кашу, крупник, ватрушки. Щі подають зі сметаною і посипають зеленню.

Щі зі свіжої капусти

У киплячий бульйон або воду кладуть підготовлену нарізану капусту, доводять до кипіння, додають пасеровані моркву, цибулю, варять до готовності. За 5—10 хв. до закінчення варіння в щі додають пасеровані томат-пюре і борошно, розведене бульйоном або водою. Одночасно зі спеціями в щі можна додати часник, розтертий з сіллю.

Щі зі свіжої капусти з картоплею

Капусту нарізають шашками, картоплю — часточками. У киплячий бульйон або воду кладуть капусту, доводять до кипіння, потім — картоплю (якщо картопля сульфітована, кладуть перед капустою), пасеровані коріння, цибулю і варять до готовності. За 5—10 хв. до готовності кладуть помідори, нарізані часточками, або пасероване томатне пюре, сіль, спеції. Якщо щі готують із ранньої капусти, її кладуть у бульйон після картоплі. Подають зі сметаною, посипають зеленню.

Щі із квашеної капусти

Квашену капусту для щів попередньо тушкують. Для цього її нарізають, кладуть в казан і тушкують з жиром, томатним пюре і невеликою кількістю бульйону протягом 1,5—2 год. За 10—15 хв. до закінчення тушкування додають пасеровані моркву, цибулю, петрушку.

У киплячий бульйон або воду кладуть капусту, тушковану з овочами, варять 25—30 хв., заправляють пасерованим борошном, розведеним бульйоном або водою, додають сіль, спеції і варять до готовності. Щі можна заправити цукром і часником, розтертим з сіллю. Подають зі сметаною, посипають зеленню. Окремо подають розсипчасту гречану кашу, крупник або ватрушку з сиром.

Щі із квашеної капусти з картоплею

У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, доводять до кипіння і варять до напівготовності. Потім — тушковану квашену капусту,

пасеровані овочі з томатним пюре і варять до готовності. Заправляють спеціями і часником.

Щі добові

Квашену капусту дрібно січуть і тушкують з томатним пюре і кістками свинокопченостей протягом 3—4 год. Моркву, цибулю, нарізані кубиками, пасерують і кладуть в капусту за 1 год. до закінчення тушкування.

У киплячий бульйон або воду кладуть тушковану капусту, пасеровані овочі і варять до готовності. За 5—10 хв. до закінчення варіння додають пасероване борошно, розведене водою або бульйоном, сіль, спеції. Готові щі заправляють часником, розтертим з сіллю. Подають зі сметаною, свинокопченостями, посипають зеленню. До щів добових подають розсипчасту гречану кашу, крупник, кулеб'яку, ватрушки.

Щі будуть смачнішими, якщо їх готувати в горщечках. Для цього в глиняний горщечок кладуть м'ясо, наливають щі, додають розтертий часник. Горщечок закривають тонким шаром тіста, змащують яйцем і ставлять в жарову шафу. Коли на поверхні утвориться золотиста кірка, горщечок із щами подають на стіл на тарілці, окремо – сметану.

Щі зелені

Оброблений щавель припускають у власному соці, шпинат — у великій кількості води, потім усе протирають. Картоплю нарізають великими кубиками або часточками, цибулю і петрушку — маленькими кубиками.

У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю і варять 5—7 хв., додають пасеровану цибулю, пюре зі шпинату і щавлю і варять 15 хв. За 5—10 хв. до закінчення варіння щі заправляють пасерованим борошном, розведеним бульйоном або водою, додають сіль, спеції. Половину щавлю або шпинату можна не протерти, а покласти нарізаним. Щі можна готувати без картоплі або з одного шпинату. Якщо щі готують тільки зі шпинату, для поліпшення смаку додають лимонну кислоту або лимонний сік.

Щі зелені можна приготувати з консервованого щавлю, шпинату або суміші щавлю і шпинату.

Подають з часточкою вареного яйця, сметаною і посипають зеленню.

Щі по-уральському (з крупою)

Квашену капусту тушкують. Крупу (рис, перлову, вівсяну, пшоно)

перебирають, промивають, перлову крупу варять до напівготовності. Коріння і цибулю нарізають маленькими кубиками і пасерують.

У киплячий бульйон кладуть підготовлену крупу, доводять до кипіння, додають тушковану капусту, варять 15—20 хв., потім додають пасеровані овочі. Наприкінці варіння додають сіль, спеції і варять до готовності. Можна заправити часником, розтертим з сіллю. Подають зі сметаною, посипають зеленню.

Вимоги до якості щів

Капуста нашаткована або нарізана квадратиками, квашена капуста може бути насічена. Форма нарізання овочів відповідає формі нарізання капусти, консистенція — м'яка. Бульйон — жовтуватий (щі із квашеної капусти — світло-коричневі), з часточками жиру оранжевого або жовтого кольору. Смак — солодкуватий, запах — пасерованих овочів, без присмаку пареної капусти, смак і запах щів з кислої капусти — без різкої кислотності.

Щі зелені — колір оливковий або темно-зелений. Смак помірно кислий, без гіркості, з присмаком і запахом щавлю, шпинату, пасерованих овочів. Яйце нарізане часточками.

7.6. Капусняки

Основним продуктом для їх приготування є квашена капуста. Готують кілька видів капусняків, які відрізняються один від одного як складом продуктів, так і способом приготування.

Капусняки готують вегетаріанські, на бульйоні з грибів або жирної свинини. До них не додають томатного пюре.

Квашену капусту промивають холодною водою і попередньо тушкують з додаванням бульйону і жиру. Моркву, цибулю й біле коріння пасерують.

Капусняк звичайний

Зі свинини варять бульйон. Капусту квашену січуть, додають бульйон, жир і тушкують майже до готовності. Цибулю, моркву, корінь петрушки шаткують соломкою, пасерують. Борошно пасерують, розводять бульйоном.

У проціджений бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, варять до напівготовності. додають тушковану капусту, пасеровані овочі,

розведену бульйоном борошняну пасеровку, спеції і варять до готовності 5—7 хв. Готовий капусняк заправляють салом, розтертим з часником, сирою цибулею і зеленню. Подають зі сметаною і шматочками свинини.

Капусняк запорізький

Варять бульйон з жирної свинини. Квашену капусту січуть і тушкують. Коріння і цибулю пасерують. Пшоно промивають кілька разів теплою водою (40—50°С), а потім обшпарюють окропом, а воду зливають.

У киплячий бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю, варять 10—15 хв., додають тушковану капусту, підготовлене пшоно й варять до готовності. За 7—10 хв. до кінця варіння кладуть сало-шпик, розтерте з частиною цибулі й зеленню, пасеровані овочі й спеції.

Перед подаванням у тарілку кладуть шматочки свинини, наливають капусняк, додають сметану, посипають зеленню.

Капусняк з грибами

Квашену капусту тушкують з додаванням води й цукру. З сушених промитих грибів варять бульйон. Зварені гриби промивають і шаткують.

У киплячий грибний бульйон кладуть нарізану часточками або брусочками картоплю, варять до напівготовності, додають пасеровані коріння, цибулю і гриби, тушковану капусту і спеції, варять до готовності 5–7 хв.

Подають зі сметаною і посипають зеленню.

Вимоги до якості капусняків

Капуста нашаткована або посічена. Форма нарізування овочів відповідає формі нарізування капусти. Консистенція овочів м'яка. Бульйон — жовтуватий, з часточками жиру жовтого або оранжевого кольору. Смак — кисло-солодкий, з ароматом тих продуктів, які входять до складу капусняків. Не повинен бути дуже кислим. Зберігають не більше 2 год.

7.7. Розсольники

Обов'язковою складовою частиною розсольників є солоні огірки. Крім того, в рецептуру входять також цибуля ріпчаста і біле коріння (петрушка, селера, пастернак). Готують розсольники вегетаріанські, на бульйонах (кістковому, м'ясо-кістковому, рибному, з птиці, грибно-

му). До рецептури деяких розсольників входять також картопля, крупи (перлова, рисова та ін.), капуста, щавель.

Солоні огірки нарізають соломкою або ромбиками. З огірків, що мають грубу шкірочку, її обчищають, а велике насіння видаляють. Солоні огірки нарізають і припускають 10—15 хв. у бульйоні, воді або відварі, приготованому зі шкірки і насіння огірків. Картоплю нарізають брусочками або часточками, коріння — скибочками або соломкою, цибулю — кубиками або соломкою (залежно від виду розсольника) і пасерують.

Щоб надати розсольникам гострого смаку, використовують проціджений і прокип'ячений розсіл. Продукти кладуть у розсольник так само, як і в інші заправні супи.

Подають розсольник зі сметаною, посипають зеленню.

Розсольник ленінградський

У киплячий бульйон або воду кладуть підготовлену крупу рисову, пшеничну або вівсяну, доводять до кипіння, а потім — картоплю і варять до напівготовності. Додають пасеровані овочі, припущені огірки, пасероване томатне пюре, спеції, вливають розсіл, солять і варять до готовності. Розсольник можна приготувати і без томатного пюре.

Якщо розсольник готують з перловою крупою, то її відварюють до напівготовності, відвар зливають, оскільки він слизький, а крупу кладуть після картоплі.

Подають зі сметаною, посипають зеленню.

Розсольник домашній

У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану часточками, доводять до кипіння, додають капусту, нарізану соломкою, варять 5-7 хв. Потім кладуть пасеровані овочі, варять 7—10 хв. Заправляють розсольник проці径дженим і прокип'яченим розсолом, сіллю, спеціями і доводять до готовності. Подають зі сметаною, посипають зеленню.

Розсольник московський

Готують розсольник на курячому бульйоні з потрухами і нирками. Особливістю цього розсольнику є те, що готують його без картоплі і до складу входить багато коріння. У киплячий бульйон або воду кладуть пасеровані біле коріння і цибулю, нарізану соломкою, припущені огірки і варять 5-10 хв., потім додають нарізане листя шпинату, щавлю або салату, вливають розсіл і варять до готовності.

Розсольник можна заправити льєзоном.

Подають зі шматочками курки або нирок.

Вимоги до якості розсольників

Овочі повинні зберегти форму нарізання, на поверхні розсольнику — часточки жиру оранжевого, жовтого кольору або безбарвні. У розсольнику ленінградському крупа добре зварена, рис нерозварений. Овочі натурального кольору. Смак — гострий завдяки присутності огірків, огіркового розсолу і спецій, запах — властивий розсольнику. Консистенція овочів — м'яка, огірків — злегка хрумка, консистенція розсольнику — середня, негуста.

7.8. Солянки

Страва характерна гострим смаком і пряним ароматом.

Для її приготування використовують концентровані м'ясні, рибні і грибні бульйони з різноманітними м'ясними і рибними продуктами, свіжими або сушеними грибами.

До складу солянок входять солоні огірки, цибуля ріпчаста, томатне пюре, капарці, маслини або оливки. Солоні огірки нарізують маленькими кубиками або ромбиками і припускають. Цибулю пасерують з томатом-пюре. Маслини промивають, а з оливок виймають кісточки. З лимона знімають шкірочку і нарізують кружальцями.

М'ясні продукти (м'ясо, окіст, нирки, серце, птицю та ін.) варять і нарізують скибочками або кубиками.

Рибу з хрящовим скелетом (зі шкірою без хрящів або без шкіри і хрящів) нарізують по 1—2 шматочки на порцію, обшпарюють, промивають. Рибу з кістковим скелетом розбирають на філе з шкірою без кісток, нарізують по 1—2 шматки на порцію і припускають.

Щоб надати солянці гострого смаку, перед закінченням варіння додають проціджений огірковий розсіл.

Солянка м'ясна збірна

У киплячий концентрований бульйон кладуть пасеровані цибулю і томатне пюре, припущені огірки, капарці з розсолом, підготовлені м'ясні продукти, спеції і маслини, варять 5—10 хв.

Перед подаванням у солянку кладуть сметану і кружальце лимона. Посипають зеленню.

Солянка домашня

У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану кубиками, і варять до готовності. Додають пасеровану цибулю, томатне пюре, припущені огірки, спеції, сіль і варять до готовності. Перед подаванням у солянку кладуть нарізані скибочками м'ясні продукти, лимон, наливають солянку, додають сметану, посипають зеленню.

Солянка рибна

Рибу з кістковим скелетом розбирають на філе зі шкірою без кісток, а рибу з хрящовим — на філе зі шкірою без хрящів, нарізають на порційні шматки.

У киплячий бульйон кладуть підготовлені для солянки продукти (крім оливок і маслин), шматки риби і варять до готовності. Перед подаванням у солянку додають маслини, кружечок очищеного лимона.

Солянка донська

В киплячий бульйон кладуть пасеровані моркву, цибулю, нарізані кружечками, томатне пюре. Потім порційні шматки осетрової риби, припущені солоні огірки, капарці і варять до готовності. За 5—10 хв. до закінчення варіння кладуть нарізані кружечками свіжі помідори, спеції. Відпускають з кружечком лимона, посипають зеленню.

Солянка грибна

Солянку готують звичайним способом. Варені, сушені або свіжі гриби нарізують і кладуть у киплячий відвар одночасно з іншими продуктами.

Солянка із птиці

Готують солянку звичайним способом, замість варених м'ясопродуктів використовують варену птицю або дичину.

Солянка збірна із субпродуктів

Солянку готують звичайним способом. Із м'ясних продуктів в солянку входять язик, нирки, серце, вим'я.

Вимоги до якості солянок

Продукти нарізані скибочками або кубиками. М'ясні і рибні продукти, цибуля і огірки зберігають форму нарізання. На поверхні — часточки жиру оранжевого кольору. Кружальце лимона без шкірочки.

Смак — гострий, з ароматом капарців, пасерованої цибулі, огірків. Колір бульйону — каламутний від томату й сметани.

Консистенція м'ясних і рибних продуктів м'яка, огірків — хрумка.

7.9. Супи картопляні з овочами, крупами, бобовими і макаронними виробами

Картопляні супи готують на м'ясному, рибному, грибному бульйонах і вегетаріанські.

Свіжі овочі для картопляних супів нарізують залежно від виду продуктів, які додають: для супів з макаронними виробами — брусочками і соломкою; для супів з крупами і бобовими — скибочками, кубиками, часточками та ін. Цвітну капусту розбирають на маленькі суцвіття. Стручки квасолі нарізують ромбиками. Крупи, крім перлової, засипають у бульйон сирими перед картоплею і пасерованим корінням. Макарони кладуть у бульйон за 10—15 хв. перед картоплею, вермішель, локшину — після картоплі. Замість томату-пюре можна використовувати свіжі помідори. Подають з м'ясними продуктами, рибою, посипають зеленню.

Суп картопляний

Картоплю нарізають кубиками, часточками або брусочками. Моркву і петрушку — відповідно кубиками або соломкою, ріпчасту цибулю — дрібно кубиками, соломкою. Коріння, цибулю і томатне пюре пасерують.

У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, доводять до кипіння, додають пасероване коріння з томатом-пюре і варять до готовності. За 5—10 хв. до закінчення варіння кладуть спеції. Можна готувати суп без томатного пюре.

Суп картопляний з крупою

Картоплю нарізати кубиками або часточками, моркву, петрушку — маленькими кубиками, цибулю дрібно посікти. Коріння і цибулю спасерувати. Крупу пшеничну, рис перебрати, промити, пшоно обшпарити, манну крупу просіяти, перлову відварити до напівготовності.

У киплячий бульйон або воду покласти підготовлену крупу, варити 10 хв., потім — картоплю, пасеровані овочі. Варити до готовності. За 5—10 хв. до закінчення варіння додати сіль, спеції, манну крупу.

Подають суп у тарілці, посипають зеленню.

Суп картопляний з макаронними виробами

Макаронні вироби перебирають, макарони розламують так, щоб їх довжина становила 3—4 см.

Овочі нарізають відповідно до виду макаронних виробів: картоплю — брусочками, коріння і цибулю — соломкою (для супів з макаронами, вермішеллю, локшиною), кубиками (для супів з фігурними макаронними виробами).

У киплячий бульйон або воду кладуть макарони, варять 7—10 хв., додають картоплю, пасеровані овочі і варять до готовності. Перед закінченням варіння — спеції. Якщо суп готують з вермішеллю або дрібними макаронними виробами (зірочки, кільця), їх слід покласти після пасерованих овочів, за 10—15 хв. до закінчення варіння. Перед подаванням посипають зеленню.

Суп картопляний з бобовими

Квасолю, горох, сочевицю перебирають, промивають, заливають холодною водою (2 л на 1 кг), замочують протягом 2—3 год., потім у цій воді варять без солі в посуді з закритою кришкою до розм'якшення.

Картоплю нарізають великими, а коріння — дрібними кубиками, цибулю дрібно січуть.

У киплячий бульйон засипають бобові, доводять до кипіння, додають картоплю, через 5—7 хв. — пасеровані овочі і варять до готовності. За 5 хв. до закінчення варіння кладуть спеції.

Якщо використовують консервований горошок, його додають разом з пасерованими овочами.

Перед подаванням посипають зеленню.

Суп картопляний з фрикадельками

В киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану кубиками, і доводять до кипіння, додають пасеровані овочі, нарізані кубиками, і варять до готовності. За 5—10 хв. до закінчення варіння додають пасероване томат-пюре, спеції, сіль.

Фрикадельки припускають окремо у невеликій кількості бульйону або води до готовності і кладуть в суп перед подаванням. Бульйон після припускання фрикадельок вливають в суп. На порцію кладуть 35, 50, 75 г фрикадельок, залежно від типу підприємства.

Приготування м'ясних фрикадельок. М'ясо перемелюють на м'ясорубці разом з ріпчастою цибулею. Додають сирі яйця, воду, сіль, перець чорний мелений і добре перемішують. Формують кульки масою 8—10 г і припускають до готовності.

Суп можна готувати з **рибними фрикадельками.** Для їх приготування філе риби з шкірою без кісток перемелюють на м'ясорубці, потім додають дрібно нарізану цибулю, сирі яйця, сіль, чорний перець, воду і все добре перемішують. Сформовані кульки масою 15—18 г припускають у бульйоні.

Суп картопляний з грибами

Картоплю нарізають кубиками, моркву, цибулю, петрушку пасерують. Разом із овочами можна злегка спасерувати відварені, нарізані соломкою або скибочками, гриби.

У киплячий бульйон або воду кладуть пасеровані гриби і варять 35—40 хв., потім кладуть картоплю і пасероване коріння і варять до готовності. За 5—10 хв. до закінчення варіння кладуть спеції. При відпусканні посипають зеленню.

Суп картопляний з грибами і галушками

У киплячий грибний бульйон закладають нарізану часточками картоплю, варять до напівготовності, додають галушки і ще варять 10—15 хв. Потім кладуть нарізані варені гриби, пасеровані цибулю і коріння, і варять 3—5 хв., заправляють спеціями.

Приготування галушок. Борошно просіюють, додають воду, яйця і замішують круте тісто. Залишають його, накривши серветкою, на 30—40 хв., розкачують, нарізають квадратиками 10x10 мм.

Суп селянський

Овочі нарізають відповідно кубиками, часточками, кружальцями, скибочками; капусту — шашками. Коріння і цибулю пасерують. Крупу перлову, ячмінну, вівсяну промивають у теплій воді, кладуть в киплячу воду (3 л на 1 кг) і варять до напівготовності, воду зливають.

У киплячий м'ясо-кістковий бульйон кладуть крупу, картоплю, свіжу білоголову капусту і варять 10—15 хв. Додають пасеровані овочі і томат-пюре. Рис або пшоно засипають одночасно з овочами. Пластівці вівсяні «Геркулес» кладуть за 15-20 хв. до готовності супу. За 5—7 хв. до закінчення варіння суп заправляють спеціями. Подають суп зі сметаною, посипають подрібненою зеленню.

Суп із овочів

Капусту нарізають шашками, картоплю — кубиками або часточками, моркву, петрушку — часточками, скибочками, ріпчасту цибулю і томати — часточками. Моркву і цибулю пасерують з жиром.

У киплячий бульйон кладуть капусту, доводять до кипіння, додають нарізану картоплю, варять 5—7 хв., кладуть пасеровані овочі, часточки томатів. За 5—7 хв. до закінчення варіння додають зелений горошок, спеції. В суп можна покласти варені білі гриби.

Асортимент овочів, які входять до складу супу, різноманітний і залежить від пори року: весною можна додати салат, шпинат, щавель, спаржу; влітку — цвітну капусту, кабачки, зелений горошок і квасолю; восени — брюссельську капусту; взимку — свіжоморожені або консервовані овочі.

Вимоги до якості

Бульйон прозорий або трохи каламутний (якщо суп з крупою). Картопля і овочі правильно нарізані, нерозварені. Картопля добре обчищена, без вічок і темних плям. Смак і запах — пасерованих овочів і спецій. Часточки жиру на поверхні жовтого кольору або безбарвні.

Супи з макаронними виробами, домашньою локшиною, крупами і бобовими

Супи готують на кістковому, м'ясо-кістковому бульйонах. Коріння і цибулю для супів з макаронними виробами нарізають соломкою або кубиками, а для супів з крупами — маленькими кубиками. Моркву і цибулю пасерують. Оскільки при тривалому варінні і зберіганні супів макаронні вироби деформуються, супи з такими виробами слід готувати невеликими партіями, щоб реалізувати їх протягом 30—40 хв.

Суп з макаронними виробами

Послідовність закладання продуктів залежить від виду макаронних виробів. Макарони у воду або киплячий бульйон кладуть першими, варять 10—15 хв., додають пасеровані овочі і варять до готовності, заправляють спеціями.

Локшину кладуть одночасно з пасерованими овочами. Готуючи суп з вермішеллю і фігурними виробами, їх кладуть після закладання пасерованих овочів. При відпусканні посипають зеленню.

Суп-локшина домашня

Суп готують на бульйоні із птиці або на грибному відварі. Моркву, цибулю, петрушку нарізують соломкою і пасерують.

Домашню локшину просіюють, кладуть у киплячу підсолену воду на 1—2 хв., відкидають на сито або друшляк, дають стекти воді.

У киплячий бульйон кладуть пасеровані овочі, доводять до кипіння і варять 5—8 хв., додають підготовлену локшину. За 5—7 хв. до закінчення варіння кладуть спеції.

Перед подаванням у тарілку кладуть шматочок птиці чи гриби, наливають суп, посипають зеленню.

Приготування локшини. У воду додають яйця, сіль, перемішують і проціджують. Борошно просіюють, насипають гіркою, роблять заглиблення. Частину борошна залишають для підсипання. В заглиблення поступово вливають розчин води, яєць, солі і замішують круте тісто, залишають його на 20—30 хв. для набухання білків. Потім готове тісто кладуть на стіл, посипають борошном і розкачують шаром 1—1,5 мм завтовшки. Підсушують на повітрі і нарізують на смужки 35—45 мм завширшки, а потім шаткують упоперек соломкою і підсушують.

Суп з крупою

Крупи перебирають, промивають кілька разів спочатку теплою, а потім гарячою водою. Перлову крупу кладуть у киплячу воду, варять до напівготовності, знову промивають. Пшоно обшпарюють окропом.

У киплячий бульйон або воду кладуть підготовлену крупу, за 10—15 хв. до готовності додають пасеровані овочі і томатне пюре. Суп можна готувати без томатного пюре.

Перед подаванням суп наливають у тарілку і посипають дрібно нарізаною зеленню.

Суп з бобовими

З свинячої копченої грудинки варять бульйон. Бобові перебирають, промивають, замочують у холодній воді (2—3 л на 1 кг) на 3—4 год., потім варять у цій воді без солі, з закритою кришкою до розм'якшення. Коріння і цибулю нарізують дрібними кубиками, пасерують.

У киплячий бульйон кладуть підготовлені бобові, доводять до кипіння, додають пасеровані овочі і варять 15—20 хв., до закінчення варіння додають сіль, спеції. Суп з квасолею можна готувати з томатним пюре і заправляти часником, розтертим з сіллю.

Перед подаванням у тарілку наливають суп, посипають зеленню. Окремо можна подати грінки (черствий пшеничний хліб без скоринки нарізують кубиками і підсмажують у жаровій шафі).

Суп-харчо (грузинська національна страва)

Баранячу або яловичу грудинку нарубують кубиками по 25—30 г, заливають холодною водою, швидко доводять до кипіння, знімають піну і варять при повільному кипінні до готовності.

Цибулю ріпчасту нарізають маленькими кубиками, пасерують з томатним пюре.

До бульйону з м'ясом кладуть підготовлений рис, пасеровану цибулю з томатним пюре і варять до готовності. Наприкінці варіння кладуть перець, зелень, хмелі-сунелі, соус Ткемалі. Заправляють часником, розтертим з сіллю.

Відпускаючи, наливають суп у тарілку разом з м'ясом, посипають зеленню.

Суп повинен мати гострий смак, із запахом часнику, спецій, томатного кольору.

7.10. Кулеші

Куліш — страва, основним компонентом якої є пшоно. Страву легко готувати в домашніх і польових умовах. Тому вона дістала ще одну назву — польова каша.

Куліш пшоняний

Пшоно миють кілька разів теплою водою, а потім обшпарюють окропом. Сало-шпик нарізують дрібними кубиками, смажать до виділення жиру, додають нарізану дрібними кубиками ріпчасту цибулю, пасерують.

У киплячий бульйон кладуть підготовлене пшоно, варять майже до готовності, заправляють пасерованою на салі цибулею, солять і варять 3—5 хв.

Куліш можна готувати з картоплею.

Куліш з м'ясом

Сало нарізують кубиками, смажать до виділення жиру, додають нарізану кубиками цибулю ріпчасту і пасерують.

У киплячий бульйон або воду кладуть промите і обшпарене пшоно і варять. За 5—10 хв. до закінчення варіння додають жир з цибулею, спеції. Відпускаючи, в суп кладуть м'ясо 25, 35, 50 г на порцію.

Куліш з грибами

Грибний відвар доводять до кипіння, кладуть нарізану кубиками картоплю, коли закипить, додають підготовлене пшоно і варять майже до готовності.

За 3—5 хв. до закінчення варіння кладуть дрібно нарізані варені гриби і підсмажені на олії разом з дрібно нарізаною цибулею спеції.

Вимоги до якості

Бульйон трохи каламутний. Часточки жиру на поверхні жовтого кольору. Овочі, гриби нарізані кубиками. Пшоно розварене. Консистенція продуктів м'яка. Смак і запах відповідають тим продуктам, що входять до складу кулешу.

7.11. Супи-пюре

Особливістю супів-пюре є те, що вони становлять однорідну масу без густого осаду, тому їх називають кулешниками і використовують у дитячому і дієтичному харчуванні.

Готують супи-пюре з овочів, круп, бобових і м'ясних продуктів, рідше з рибних.

Для приготування супів-пюре продукти піддають тепловій обробці (варінню, тушкуванню, припусканню) разом з цибулею, морквою, потім подрібнюють і розводять бульйоном, молоком, овочевим відваром. Щоб часточки продуктів не осіли, в супи-пюре (крім супів-пюре з крупами) додають розведену проціджену борошняну пасеровку і кип'ятять. Для поліпшення смаку і поживності і як додатковий загусник використовують льєзон із жовтків і молока, який додають у суп, охолоджений до 55°С. Суп заправляють маслом, щоб він набув ніжної консистенції (рис. 57).

До супів-пюре окремо на тарілці подають сухі грінки (пшеничний хліб, нарізаний кубиками і підсушений у жаровій шафі) або пиріжки.

До деяких супів-пюре перед подаванням додають неподрібнений гарнір (15—20 г на порцію) з продуктів, що входять до складу супу.

Для приготування овочевих протертих супів використовують картоплю, моркву, цвітну капусту, зелений горошок, кабачки, гарбуз, свіжі огірки, томати, шпинат, стручки квасолі та інших овочів. Суп готують із одного або декількох видів овочів.

Перед подаванням у тарілку кладуть частину непротертих овочів, наливають суп. Окремо подають грінки.

Суп-пюре з картоплі

Моркву, петрушку і цибулю ріпчасту нашаткувати і спасерувати на вершковому маслі. Картоплю залити гарячою водою або бульйоном і варити до готовності. Зварені овочі протерти разом з відваром, з'єднати з білим соусом, розвести бульйоном або відваром, покласти сіль і варити 7—10 хв. Суп заправити льєзоном або гарячим молоком з вершковим маслом.

Перед подаванням у тарілку можна покласти відварену картоплю, нарізану кубиками, налити суп. Окремо подати грінки.

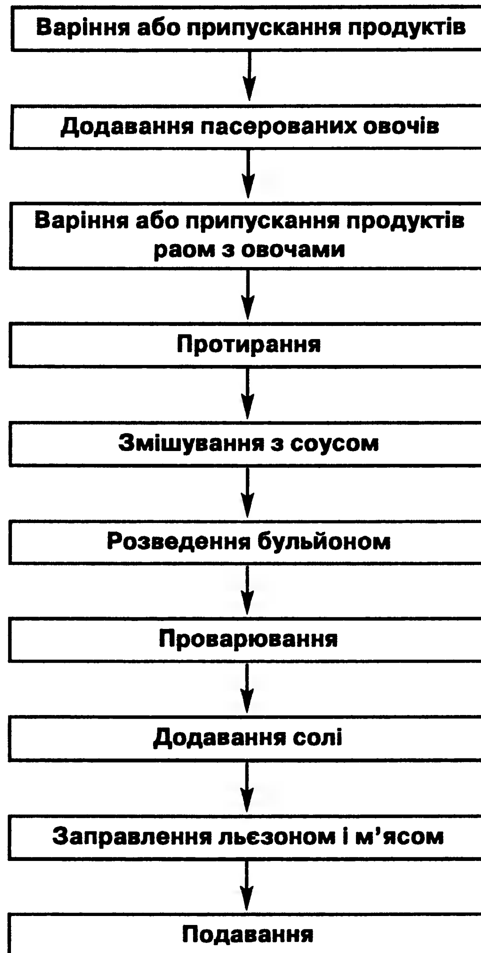


Рис. 57. Технологічна схема супу-пюре

Суп-пюре з різних овочів

Цибулю нашаткувати і спасерувати, інші овочі нарізати. Ріпу, капусту білоголову обшпарити (окремо), щоб видалити гіркість. Картоплю нарізати часточками і зварити окремо. Моркву і ріпу припустити з

невеликою кількістю бульйону і вершкового масла, покласти капусту, пасеровану цибулю і припустити до готовності.

Наприкінці припускання додати зелений горошок і варену картоплю. Підготовлені овочі протерти (частину моркви, зеленого горошку, ріпу не протирати), змішати з білим соусом, розвести бульйоном або овочевим відваром до консистенції супу-пюре, заправити сіллю і варити 7—10 хв. Охолоджений до 70°С суп заправити льєзоном і вершковим маслом.

Перед подаванням у тарілку покласти зелений горошок, відварені і нарізані маленькими кубиками ріпу, моркву і налити суп. Окремо подати грінки.

Суп-пюре з крупи перлової або рисової

Овочі нашаткувати і злегка спасерувати. Підготовлену крупу покласти в киплячий бульйон або воду (на 1 кг крупи 5 л бульйону), додати вершкове масло, закрити кришкою і варити при слабкому кипінні до напівготовності. Потім додати пасеровані овочі, сіль і варити до готовності, протерти, розвести бульйоном до консистенції супу-пюре, довести до кипіння, охолодити і заправити льєзоном і вершковим маслом. Для гарніру окремо в м'ясному або курячому бульйоні можна зварити розсипчастий рис або перлову крупу.

Перед подаванням у тарілку покласти розсипчасту кашу, налити суп. Окремо подати грінки.

Суп-пюре з бобових

Бобові замочити у воді на 2—3 год., залити холодним без солі бульйоном або водою на 1—2 см вище від рівня гороху або квасолі і варити до розм'якшення. При варінні слід доливати гарячу воду, оскільки вона швидко википає. Покласти пасеровані овочі і варити до готовності. Масу протерти, змішати з білим соусом, додати сіль і прокип'ятити. Заправити вершковим маслом, гарячим молоком або вершками.

Перед подаванням у тарілку налити суп, окремо подати грінки. Такий суп можна приготувати з копченою свинячою грудинкою або корейкою. Копчену грудинку або корейку зварити, нарізати кубиками і покласти в тарілку. Бульйон, який залишився, доливають у суп, коли горох звариться.

Суп-пюре з птиці

Заправлені тушки птиці варити до готовності, додати цибулю, моркву і петрушку. Готову птицю вийняти з бульйону, охолодити і відок-

ремити м'якоть від кісток. Для гарніру філе птиці нарізати соломкою, залити невеликою кількістю бульйону і кип'ятити. Решту м'якоті пропустити через м'ясорубку з густою решіткою, протерти і розбавити бульйоном, з'єднати з білим соусом, посолити і прокип'ятити. Заправити льєзоном.

Перед подаванням у тарілку покласти філе птиці, нарізане соломкою, налити суп, окремо подати грінки.

Суп-пюре з печінки

Підготовлену печінку нарізують шматочками, злегка обсмажують на вершковому маслі разом з морквою, петрушкою і цибулею, вливають бульйон і тушкують до готовності.

Готові продукти пропускають через м'ясорубку з густою решіткою або протирають на протиральній машині. Протерту масу змішують з розведеною борошняною пасеровкою, розводять бульйоном, кладуть сіль і доводять до кипіння. Заправляють льєзоном і вершковим маслом. Суп наливають в тарілку, окремо можна подати грінки.

Вимоги до якості супів-пюре

Однорідна маса без грудочок борошна, яке заварилося, шматочків непротертих продуктів і поверхневих плівок. Консистенція еластична, нагадує густі вершки. Колір білий або властивий продукту, з якого приготовлений. Смак ніжний, у міру солоний.

7.12. Прозорі бульйони

Прозорі бульйони готують з м'яса, птиці, риби з підвищеним вмістом екстрактивних речовин. Гарнір готують з різних овочів, круп, макаронних виробів, борошна, яєць, м'яса, риби окремо, щоб зберегти прозорість бульйону. Смак бульйонів залежить від норми закладання сировини. Приготування прозорих бульйонів відрізняється від приготування звичайних тільки тим, що їх прояснюють. Операцію прояснювання називають відтягуванням. При відтягуванні з бульйону видаляють частинки білка і жиру.

Прозорі бульйони зберігають на марміті 2—3 год., при більш тривалому зберіганні погіршується аромат, смак бульйонів — вони втрачають прозорість.

Бульйон м'ясний прозорий. Для варіння кісткового і м'ясо-кісткового бульйону використовують яловичі кістки, крім хребетних, оскіль-

ки спинний мозок, що міститься в них, призводить до того, що бульйон стає каламутним і утруднює його прояснення. Щоб бульйон був більш екстрактивним, у ньому додатково варять м'ясні продукти, призначені для других страв. Потім бульйон проціджують і прояснюють відтягуванням.

Є кілька способів приготування відтягування.

I спосіб (прояснення м'ясними продуктами). М'якоть нежирної яловичини (гомілку, шийну частину) подрібнюють на м'ясорубці, заливають холодною водою (1,5—2 л на 2 кг м'яса), настоюють на холоді 1—2 год. До суміші можна додати сік, який витікає при розморожуванні м'яса, птиці, дичини, печінки, частину води можна замінити харчовим льодом. Під час настоювання розчинні білки переходять у воду. Після настоювання в суміш додають злегка збиті білки, сіль і добре перемішують.

У проціджений бульйон, нагрітий до температури 50—60°С, додають відтяжку і добре розмішують, кладуть злегка підпечені коріння і цибулю, казан накривають кришкою і доводять до кипіння. Коли бульйон закипить, з його поверхні знімають піну й жир і, зменшуючи нагрівання, варять при слабкому кипінні 1—1,5 год. Під час варіння розчинні білки відтяжки розподіляються в бульйоні і зсідаються, а з відтяжки в бульйон переходять екстрактивні речовини. Білкові пластівці захоплюють частинки, що перебувають у завислому стані і спричинюють каламутність бульйону, і прояснюють його. Бульйон вважають готовим, коли м'ясо опуститься на дно, а бульйон стане прозорим. Бульйону дають відстоятися, з поверхні знімають жир, проціджують крізь серветку і доводять до кипіння.

Слід зауважити, що цей спосіб прояснення бульйону має такі недоліки: беруть цінні продукти; м'ясо після відтягування не використовують; довгий цикл приготування.

II спосіб (прояснення морквою і білками яєць). Обчищену моркву натирають на тертці і додають злегка збиті білки. Суміш ретельно перемішують, але не збивають. Для прояснення 1000 г бульйону потрібно 100 г моркви (маса нетто), 0,2 шт. яйця. В охолоджений (нижче за 70°С) бульйон вводять приготовлену відтяжку, перемішують, додають підпечені моркву і цибулю, накривають казан кришкою і доводять до кипіння. Після того як бульйон закипить, з його поверхні знімають жир, піну і варять при слабкому кипінні 20 хв. Бульйон настоюють 30 хв., знімають з поверхні жир, проціджують і доводять до кипіння. Запропонований склад відтяжки сприяє економії м'яса і зменшенню тривалості варіння на 3,5 год., зниженню вартості готового бульйону в 8—10 разів. Якість бульйону при цьому вища.

Бульйон-борщок

Є різновидом прозорого бульйону. Основою його є кістковий бульйон, який зварений з додаванням кісток від копченого м'яса.

В м'ясну відтяжку для цього бульйону додають тоненько нарізаний сирий буряк, змочений оцтом. Після освітлення бульйон набирає особливого смаку, яскраво-червоного кольору і збагачується мінеральними солями і іншими поживними речовинами, які переходять в бульйон з буряка.

Бульйон з курки або індички прозорий

Прозорий бульйон з птиці варять з подрібнених кісток і заправлених тушок при слабкому нагріванні, знімаючи жир і піну. За 40—60 хв. до готовності в бульйон кладуть підпечені овочі. Якщо бульйон не досить прозорий, в нього слід ввести відтяжку. Для того щоб приготувати відтяжку, сирі яєчні білки з'єднують з невеликою кількістю холодного бульйону або води, добре перемішують, додають сіль і дрібно нарізану ріпчасту цибулю.

Можна також використати кістки птиці (200 г на 1000 г бульйону). Подрібнені кістки заливають холодною водою (1—1,5 л на 1 кг кісток), додають сіль і витримують 1—2 год. на холоді при температурі 5—7°С, потім додають злегка збитий яєчний білок. Бульйон охолоджують до температури 50—60°С, додають відтяжку, добре перемішують і варять при слабкому кипінні 1—1,5 год., потім проціджують.

Бульйон рибний прозорий

Готують звичайний рибний бульйон. Відтяжку роблять тільки з білків яєць або додаванням ікри щуки, судака. Ікру розтирають з невеликою кількістю води, щоб утворилась однорідна маса, додають дрібно нарізану цибулю, сіль розводять холодною водою у співвідношенні 1:4—5, перемішують.

В охолоджений до температури 50°С бульйон вводять відтяжку, розмішують, додають корінь петрушки або селери і доводять до кипіння, знімають піну і варять при повільному кипінні 20—30 хв. Бульйон відстоюють і проціджують.

Прозорі бульйони подають у бульйонних чашках, тарілках або супових мисках. Якщо бульйони подають у чашці, її слід поставити на блюдце або тарілку, окремо на пиріжковій тарілці подають гарнір — грінки, пиріжки з різними начинками, профітролі, кулеб'яки, розтягаї та ін.

Перед подаванням бульйону разом з гарніром у тарілку кладуть гарнір, потім наливають бульйон. Разом з бульйоном подають гарніри

— домашню локшину, відварний рис, пельмені, омлет, м'ясні кульки та ін.

ГАРНІРИ ДО ПРОЗОРИХ СУПІВ

Грінки з твердим сиром

Для грінок черствий пшеничний хліб без скоринки нарізують скибочками 0,5—0,6 см завтовшки, кладуть на лист, посипають тертим твердим сиром, збризкують розтопленим маслом вершковим або маргарином і підсмажують у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки.

Грінки гострі

Для гострих грінок тертий твердий сир змішують з томатною пастою, яєчними жовтками, маслом і червоним перцем. Одержаною масою змазують шматочки хліба і підсмажують.

Пиріжки

Готують пиріжки печені або смажені з дріжджового тіста з м'ясним або рибним фаршем.

Профітролі

Готують з заварного тіста. На змазаний жиром лист випускають із кондитерського мішка тісто у вигляді кульок діаметром 1 см і випікають при температурі 180—200°С протягом 30—35 хв.

Розтягаї

Готують з дріжджового тіста, приготовленого опарним способом, із готового тіста формують кульки масою 120 г, розкачують коржі. На середину кладуть фарш м'ясний або рибний, защипують. Краї з'єднують, защипують у вигляді шнурочка, надаючи форми човника так, щоб середина пиріжка залишилась відкритою. Випікають у жаровій шафі.

Кулеб'яки

Готують з дріжджового тіста. Розкачують тісто шаром 1 см. На середину кладуть фарш. Краї з'єднують і надають форму рулету. Випікають і нарізають на порції.

Омлет

Для бульйонів готують парові омлети. Для омлету яйця збивають з молоком, розливають у форми, змазані маслом, і варять на водяній бані.

Фрикадельки

М'ясо пропускають через м'ясорубку, з'єднують з сирою дрібно нарізаною цибулею, сирими яйцями, водою, чорним перцем, сіллю і добре перемішують. Сформовані кульки масою 8—10 г припускають в бульйоні до готовності.

Пельмені

До пропущеного через м'ясорубку м'яса яловичини і свинини додають ріпчасту цибулю, воду, сіль, перець і перемішують. Тісто для пельменів готують так, як і для домашньої локшини, готове тісто розкатують товщиною 1,5—2 мм. Розкладають кульки фаршу на відстані 3—4 мм. Накривають другим пластом тіста і спеціальною формочкою вирізують пельмені. Варять в підсоленій киплячій воді 5—7 хв. Коли пельмені спливуть на поверхню, їх обережно виймають шумівкою і подають по 14—15 шт. на порцію.

Рис відварений

Рис відварюють у підсоленій воді і промивають.

Вермішель, локшина домашня

Їх відварюють у киплячій підсоленій воді і відкидують на друшляк.

Вимоги до якості

Бульйон прозорий, колір м'ясного бульйону — жовтий з коричневим відтінком, курячого — золотисто-жовтий, рибного — світло-янтарний. Смак у міру солоний, з добре вираженим ароматом того продукту, з якого його приготували.

7.13. Молочні супи

Молочні супи готують на незбираному молоці або суміші молока з водою. Крім натурального молока, для супів можна використати молоко згущене стерилізоване без цукру, молоко коров'яче незбиране сухе.

Молочні супи готують з макаронними виробами, крупами і овочами, домашньою локшиною, галушками. Макаронні вироби, крупи (крім манної) з цілих зерен і овочі погано розварюються у молоці, тому їх спочатку варять до напівготовності у воді, а потім — у молоці.

Молочні супи варять: з макаронними виробами або овочами (в залежності від виду) — 10—40 хв., з дробленими крупами 10—15 хв., з не-

дробленими крупами (рисова, гречана, перлова, пшоняна та ін.) — 20—30 хв.

Варять молочні супи невеликими порціями, оскільки при тривалому зберіганні погіршується колір, запах, смак, консистенція.

Готовий суп заправляють вершковим маслом.

Суп молочний з макаронними виробами

Макаронні вироби варять у воді до напівготовності (макарони — 15—20 хв., домашню локшину — 7—10 хв., вермішель — 5—7 хв.), воду зливають, а макарони кладуть у киплячу суміш молока й води і, періодично помішуючи, варять до готовності, додають сіль, цукор.

Макаронну засипку (зірочки, алфавіт, вушка) відразу засипають у кипляче молоко або суміш молока з водою, додають сіль, цукор і варять до готовності. При подаванні наливають суп в тарілку, кладуть шматочок вершкового масла.

Суп молочний з крупами

Підготовлену крупу варять у підсоленій воді до напівготовності 10—15 хв. Вливають гаряче молоко, додають сіль, цукор і варять до готовності.

Кукурудзяну і перлову крупи варять у воді до готовності, потім воду зливають і готові крупи кладуть у суміш молока і води, доводять до кипіння, додають сіль і цукор.

Манну крупу попередньо просіюють і всипають, помішуючи, в киплячу суміш молока і води, кладуть сіль, цукор і варять 5—7 хв. до готовності.

При відпусканні заправляють вершковим маслом.

Суп молочний з овочами

Моркву і ріпу нарізають скибочками, брусочками, часточками або кубиками; картоплю — кубиками або часточками; білоголову капусту — шашками; цвітну капусту розбирають на суцвіття; стручки квасолі розрізають на 2-3 частини.

Ріпу, деякі сорти білоголової капусти і цвітну капусту попередньо бланшують, щоб зникла гіркість. Моркву злегка пасерують.

В киплячу підсолену воду кладуть пасеровані моркву і ріпу, доводять до кипіння, додають картоплю, капусту і варять при слабкому кипінні до готовності. За 5—7 хв. до закінчення варіння кладуть відварену квасолю, вливають гаряче молоко, солять і доводять до кипіння. Суп інколи заправляють пасерованим борошном, розбавленим молоком або водою і вершковим маслом.

Суп молочний з гарбузом і манною крупою

Гарбуз обчищають від шкірки, м'якоті з насінням і нарізають кубиками. Кладуть у кипляче молоко або суміш молока з водою і варять до напівготовності, потім додають манну крупу або окремо зварене пшоно. Варять до готовності. Заправляють сіллю, цукром, вершковим маслом.

Вимоги до якості

Консистенція продуктів, з яких приготовлений суп, м'яка, форма зберігається. Колір — білий, смак — солодкуватий, слабко-солоний, без присмаку і запаху підгорілого молока. Строк зберігання молочних супів — 30—40 хв.

7.14. Холодні супи

Холодні супи готують на хлібному квасі, овочевих відварах, сироватці, кислому молоці, кефірі. До них належать окрошка, борщ холодний, щі зелені та ін.

Вони користуються великим попитом влітку. Зберігають їх на холоді і подають охолодженими до температури 8—12°С. У тарілку можна покласти шматочок харчового льоду або подати його окремо на розетці. Холодні супи мають приємний смак і аромат, збуджують апетит.

Готують їх у холодному цеху, використовуючи промаркірований посуд та інвентар. Теплову обробку продуктів здійснюють у гарячому цеху.

Для приготування холодних супів найчастіше використовують квас промислового виробництва. Квас можна приготувати з житніх сухарів або концентратів, які випускає харчова промисловість.

Хлібний квас

Для приготування хлібного квасу житній хліб нарізують скибочками, підсушують у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Підсмажені сухарі заливають кип'яченою охолодженою до температури 80°С водою і настоюють 1—1,5 год. у теплому місці, періодично помішуючи. Настій зливають, а сухарі знову заливають водою і повторно настоюють 1—1,5 год. У проціджене сусло (температура 23—25°С) додають цукор, м'яту, дріжджі, розведені в невеликій кількості сусла, ставлять у тепле місце для бродіння на 8—12 год. У процесі бродіння можна додати родзинки і кмин. Готовий квас проціджують, охолоджують і зберігають у холодильній камері.

Окрошка м'ясна

Готують окрошку на хлібному квасі або кислому молоці, кефірі, сироватці. Процес приготування складається з підготовки продуктів, заправлення квасу і подавання.

М'ясопродукти, яйця варять до готовності, інші продукти використовують сирими.

Зелену цибулю нарізають, а частину цибулі розтирають з сіллю до появи соку.

Свіжі огірки обчищають від грубої і гіркої шкірочки та насіння, огірки з тоненькою шкірочкою не обчищають. Оброблені огірки нарізають маленькими кубиками або соломкою. Хлібний квас проціджують.

Білки круто зварених яєць нарізають, а жовтки розтирають з частиною сметани, гірчицею, сіллю, цукром і розводять квасом.

Кріп дрібно січуть, м'ясопродукти нарізають. Підготовлені до змішування продукти зберігають у холодильнику.

Розтерті жовтки з'єднують з зеленою цибулею, розтертою з сіллю, поступово помішуючи, розводять хлібним квасом і ставлять в холодильник. Заправлений квас надає окрошці доброго смаку.

Нарізані продукти кладуть у заправлений квас і перемішують.

Окрошку можна приготувати з картоплею, яку потрібно попередньо зварити, а потім нарізати кубиками. Замість огірків можна використати редиску.

Для того щоб приготувати окрошку м'ясну збірну, крім яловичини, використовують окіст, язик.

Окрошка овочева

Картоплю, моркву варять, охолоджують і нарізують маленькими кубиками або соломкою. З редиски зрізають корінці і бадилля, добре промивають і нарізають. А далі готують так, як і м'ясну.

Борщ холодний

Обчищені буряки й моркву нарізають соломкою і припускають окремо. Під час припускання буряків додають оцет. Припущені овочі з'єднують, добавляють сіль, цукор, воду і доводять до кипіння, охолоджують. Зелену цибулю січуть, свіжі огірки нарізають соломкою. Підготовлені овочі з'єднують разом з буряковим відваром. Додають варені яйця, сметану, посипають кропом.

Борщ холодний можна приготувати з додаванням м'яса. Яловичину варять, нарізають соломкою і додають замість моркви. Так само готують борщ холодний з додаванням відварної риби.

Щі зелені холодні

У холодний квас кладуть припущені й протерті щавель, шпинат, свіжі обчищені і нарізані кубиками огірки, січені білки яєць, дрібно нарізані зелену цибулю, зелень кропу. Страву заправляють сметаною, вареними жовтками, розтертими з цукром, солять і зберігають на холоді.

Можна готувати страву з додаванням варених і нарізаних м'яса і риби.

Вимоги до якості

Нарізані овочі мають відповідну форму. Смак в міру солоний, кисло-солодкий, з ароматом свіжого кропу. У борщів присмак буряків, колір – темно-червоний, а після розмішування сметани – біло-рожевий.

В окрошки смак кислуватий, без різкої кислотності, запах свіжих огірків і кропу. Колір – світло-зелений.

7.15. Солодкі супи

Рідкою основою для солодких супів є фруктовий відвар з одного виду фруктів або суміші їх. Використовують свіжі і сушені фрукти, а також фруктово-ягідні соки, пюре, екстракти, компоти, сиропи.

Ягоди кладуть цілими, а фрукти нарізають (кубиками, скибочками), великі сушені фрукти розрізають на кілька частин.

Перед варінням свіжі, сушені ягоди і плоди перебирають, промивають. Сушені плоди і ягоди сортують за видами, перед варінням їх замочують у холодній воді, щоб вони швидше зварились.

Шкірочку, насіннєві гнізда яблук і груш використовують для приготування відвару. Плоди і ягоди сушені заливають холодною водою, а свіжі кладуть у киплячу воду, додають цукор, доводять до кипіння, варять до готовності і вливають попередньо розчинений в охолодженому відварі (1:4) крохмаль. Для ароматизації супів додають корицю, гвоздику, цедру.

Солодкі супи можна подавати холодними і гарячими.

На відміну від киселю солодкі супи мають кислуватий смак і густішу консистенцію.

Подають супи з різними гарнірами: відварним рисом, саго, дрібними макаронними виробами, галушками, варениками з ягодами.

Солодкі супи можна подавати з сметаною або вершками — 25, 20, 10 г на порцію.

Суп із свіжих плодів

Яблука або груші перебирають, промивають, видаляють насіннєві гнізда, обчищають шкірочку, нарізують скибочками або кубиками.

Шкірочку плодів і насіннєві гнізда заливають водою, варять 15—20 хв., відвар проціджують, доливають до норми воду, кладуть цукор, корицю і доводять до кипіння, додають нарізані яблука або груші і варять 5—7 хв., потім вливають розведений холодною переваренoю водою крохмаль і, помішуючи, доводять до кипіння. Якщо потрібно, додають лимонну кислоту.

Подаючи на стіл, у тарілку кладуть гарнір, наливають суп, додають сметану або вершки.

Суп із суміші сухофруктів

Сушені фрукти перебирають, промивають і сортують за видами. Великі яблука і груші розрізують на 2—4 частини, заливають холодною водою і варять у закритому посуді 15—20 хв., додають решту плодів і ягід, цукор і варять до готовності, після чого вливають розчинений у воді крохмаль, доводять до кипіння. В суп можна покласти лимонну кислоту.

Перед подаванням у тарілку кладуть гарнір, наливають суп, додають сметану або вершки.

Вимоги до якості солодких супів

Консистенція рідкої частини однорідна. Крупи і макаронні вироби м'які, зберігають форму, ягоди або фрукти не розварені, смак — кисло-солодкий.

7.16. Напівфабрикати для перших страв. Приготування перших страв з концентратів і напівфабрикатів

У підприємствах масового харчування для приготування перших страв використовують концентрати, плодоовочеві консерви, охолоджені і швидкозаморожені напівфабрикати, які виготовляють підприємства харчової промисловості, великі механізовані фабрики — заготівельні і кулінарні фабрики. Страви з концентратів і напівфабрикатів мають відповідати таким самим вимогам, що і перші страви з свіжих овочів.

Напівфабрикати надходять у функціональних місткостях по 3—5 кг, у ящиках із нержавіючої сталі або дерев'яних, покритих в середині

харчовим лаком. Строк зберігання напівфабрикатів при температурі 0—4°С 6 діб з моменту їх виготовлення, при кімнатній температурі — 24 год.

Швидкозаморожені напівфабрикати надходять блоками прямокутної форми по 5, 10, 15, 20 порцій, загорнуті в лакований целофан, у картонних коробках з вкладишами з целофану або в формах з алюмінієвої фольги. Строк зберігання до 10 діб при температурі 12—15°С.

Капуста квашена тушкована для перших страв надходить охолодженою і замороженою, шаткованою і січеною. Форма нарізування моркви відповідає формі нарізування капусти. На поверхні овочів має бути жир, який захолов, колір від жовтого до кремового, смак кислуватий, без гіркості, із запахом тушкованої капусти. Напівфабрикати надходять розфасованими в полівінілхлоридні пакети масою по 10 кг. У заготівельних підприємствах їх зберігають 72 год. при температурі 4–8°С, на фабриках заготівельних — від 1 до 6 міс. при температурі в товщі блока 12°С. Використовують для приготування капусняків, борщів згідно з рецептурами діючих збірників.

Буряки тушковані для борщу надходять у функціональних місткостях масою не більш як 15 кг охолодженими до 6—8°С. Зберігають 96 год. при температурі 4—8°С.

Борщова заправа — суміш тушкованих і пасерованих овочів (буряків, моркви, білого коріння і цибулі), нарізаних соломкою, з додаванням томатного пюре, цукру, спецій. Борщова заправа надходить замороженою або консервованою. Перед використанням заморожену заправу кладуть у сотейник або каструлю, заливають киплячим бульйоном на 5—10 см вище рівня заправи, періодично помішуючи, нагрівають до повного розморожування.

Заправа для перших страв — швидкозаморожена або консервована суміш нарізаних соломкою і пасерованих овочів (моркви, ріпчастої цибулі, білого коріння). Використовують при варінні заправних перших страв і кулешиків з розрахунку 40 г на 500 г першої страви. Заправу розморожують так, як і борщову заправу.

Заправа для розсольника — суміш нарізаних соломкою і пасерованих на свинячому жирі овочів (моркви, ріпчастої цибулі, білого коріння) з додаванням нарізаних солоних огірків і огіркового розсолу. Заправа надходить замороженою і консервованою. Заправу кладуть за 10—15 хв. до закінчення варіння з розрахунку 100 г на 500 г розсольника.

Борщ з напівфабрикатів

У киплячий бульйон або воду кладуть нашатковану свіжу капусту, картоплю і варять до напівготовності (15—20 хв), додають борщову зап-

раву, доводять до смаку і варять 10—12 хв. при слабкому кипінні. Якщо борщ варять з квасолею, то її доводять до готовності і кладуть у борщ одночасно з борщовою заправою.

Подаючи на стіл, борщ наливають у тарілку, кладуть сметану і зелень.

Розсольник з напівфабрикатів

У киплячий бульйон або воду кладуть нарізану свіжу капусту, картоплю і варять до напівготовності, потім додають заправу для розсольника, доводять до кипіння і варять 10—15 хв. при слабкому кипінні. Можна додати для смаку проціджений і кип'ячений розсіл.

Суп гороховий з концентратів

Концентрат розминають, заливають теплою водою або бульйоном (25—30% загальної кількості), ретельно розмішують, додають решту рідини, доводять до кипіння і варять 5—10 хв.

Подаючи на стіл, у суп кладуть вершкове масло або маргарин, посипають зеленню. Окремо подають грінки (20 г на 500 г супу).

Суп картопляний з консервами з бобових

У киплячу воду або бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю і варять до напівготовності, потім додають пасеровані овочі і консерви, сіль, спеції і доводять до готовності. Подають на стіл, посипавши зеленню.

Розділ 8
СОУСИ (ПІДЛИВИ)

8.1. Значення соусів у харчуванні, їх класифікація

Соус — це додатковий компонент страви з напіврідкою консистенцією, який використовують у процесі приготування страви або подають до готової страви для поліпшення її смаку й аромату.

Соусом поливають основний продукт, заправляють перші страви або подають до страв окремо в металевих чи фарфорових соусниках, які ставлять поряд зі стравою на тарілочці. На порцію страви подають 50, 75, 100 г соусу (інколи 25 г).

Добре приготовлені і правильно підібрані соуси дають змогу урізноманітнити смак і зовнішній вигляд їжі, роблять її більш соковитою, що полегшує засвоюваність. Крім того, соуси доповнюють склад страв, підвищують їхню енергетичну цінність, оскільки до більшості з них входять вершкове масло, олія, сметана, борошно. Соуси, приготовлені на м'ясних, рибних і грибних бульйонах, містять велику кількість екстрактивних речовин, тому вони збуджують апетит. Білки, жири і вуглеводи, які містяться в соусах, легко засвоюються організмом.

Підбирати соуси до окремих страв треба вміло. Так, бідні на жири страви (з відварної тріски, судака) слід подавати з соусом Польським, який збагачує страву жирами; соус сухарний підвищує енергетичну цінність страв з відварної капусти більш як у 2 рази. Соуси, до складу яких входять хрін, гірчиця й цибуля, подають до страв не дуже гострих, таких, як відварна яловичина, свинина, а соуси з грибів — до рисових або картопляних котлет, запіканок, рулетів.

Соус, до складу якого входять сметана, яйця, поліпшує смак овочевих страв і значно підвищує їх поживність. Сметанні соуси добре підходять до відварної і припущеної птиці, а до страв з борошна, круп, сиру—солодкі.

Тушкування м'яса з гострими соусами сприяє переходу колагену в глютин і розм'якшенню м'яса.

Класифікація соусів. За способом приготування соуси поділяють на дві групи: з загусниками, при виготовленні яких використовують па-

сероване борошно, крохмаль, і без загусників (рис. 58). За температурою подавання їх поділяють на гарячі (температура подавання 65—70°С) і холодні (10—12°С).

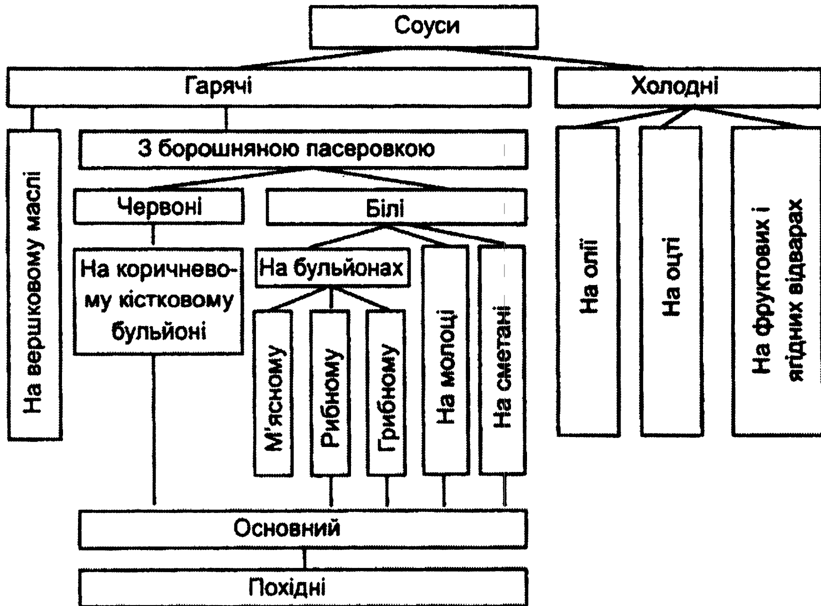


Рис. 58. Класифікація соусів

За кольором розрізняються соуси червоні і білі.

Як рідку основу для соусів використовують бульйони (м'ясні, грибні, рибні), молоко, сметану, вершкове масло, олію, оцет.

Особлива група — солодкі соуси. Для дієтичного харчування соуси готують на воді, овочевих і круп'яних відварах.

За консистенцією розрізняють соуси рідкі — для поливання і тушкування страв, середньої густини — для запікання і додавання в овочеві страви і начинки. Інколи готують густі соуси для фарширування і додавання як в'язку основу в деякі страви.

За технологією приготування розрізняють основні і похідні соуси. Соуси, приготовлені на певній рідкій основі з максимальною кількістю продуктів, називають *основними*. Якщо до основного соусу додати інші продукти і приправи, дістають інші соуси цієї групи, які називають *похідними*. Для того щоб при зберіганні соусів не утворювалася плівка, на

поверхню кладуть шматочок вершкового масла або маргарину. Якщо плівка з'явилась, її слід зняти або процідити соуси.

Швидко охолоджений, а потім розігрітий соус має кращий смак, ніж соус, який зберігають гарячим.

Охолоджені соуси є добрим середовищем для розвитку мікроорганізмів, тому їх треба зберігати у холодильній камері при температурі 0-5 °С в закритому фарфоровому, керамічному посуді або каструлі з нержавіючої сталі до трьох діб.

Готують соуси у соусному відділенні гарячого цеху.

Для приготування соусів використовують спеціальні стаціонарні казани, а також наплитні казани невеликої місткості, каструлі, сотейники з товстим дном, щоб вони не пригорали, листи і сковороди. З інвентарю використовують дерев'яні копистки, вінчики, сита, цідилки, шумівки, черпаки; для збивання майонезу — збивальну машину.

Норма солі і спецій на 1 кг соусу така, г: сіль — 10, перець — 0,5, лавровий лист — 0,2 на маринад, крім того, гвоздика — 1, кориця — 1. Для приготування соусу молочного використовують сіль — 8.

У рецептурах наведено і кислоту лимонну, яку можна замінити соком лимона з розрахунку 1 г кислоти лимонної замінюється 8 г соку лимонного, який дістають з 20 г лимона. Кислоту лимонну розчиняють у теплій перевареній воді (1:5) і вводять у готову підливу.

8.2. Соуси і приправи промислового виробництва

Соуси і приправи промислового виробництва додають до деяких страв і кулінарних соусів у процесі приготування їх для поліпшення смаку, а також подають до холодних закусок і гарячих страв.

Соус майонез — сметаноподібна дрібнодисперсна стійка емульсія, до складу якої входить рафінована олія, яєчний порошок, сухе знежирене молоко, гірчиця, цукор, сіль, різні прянощі. Майонез містить, % жиру — 67, води — 25, білків — 3,1, вуглеводів — 2,6. Біологічна цінність його зумовлена високим вмістом ненасичених жирних кислот. Залежно від рецептури і призначення випускають майонез столовий (Провансаль, Молочний, Любительський), який має жовтувато-кремовий колір, ніжний, злегка гострий, кислуватий смак; з прянощами (Весна — з кмином, кропом, Ароматний, Кавказький — з перцем), який відрізняється гострим смаком, вираженим ароматом внесених прянощів; з смаковими добавками і такими, що здатні утворювати желе (Гірчичний, Салатний, Вогник, Апельсиновий та ін.) Колір цих видів майонезу залежить від добавок.

Для підприємств масового харчування майонез фасують у скляну тару масою нетто від 0,5 до 10 кг.

Майонез зберігають при температурі 3—7°С і відносній вологості повітря не більш як 75% протягом 15—30 днів, при температурі 14—18°С — 5-10 днів. Його використовують як приправу до м'ясних, овочевих і рибних страв, заправляння салатів, вінегретів.

На основі майонезу готують всі похідні соусу майонезу.

Томатні соуси готують з томатної пасти, томатного пюре, свіжих достиглих томатів, уварюючи їх з додаванням цукру, оцту, солі, прянощів, олії, харчових кислот та інших продуктів. Готують соус томатний гострий, Астраханський, Кубанський, Херсонський та ін.

Соус томатний гострий виготовляють з свіжих томатів або томатного пюре, додають цукор, оцет, сіль, цибулю, часник і червоний перець.

До складу соусу Кубанського входять свіжі достиглі томати, уварені з цукром, сіллю, оцтом, прянощами, і подрібнені цибуля та часник. Соус має ніжний кисло-солодкий смак.

Томатні соуси звичайно бувають оранжевого, червоного або малинового кольору, однорідної консистенції, гострого смаку. Використовують їх як приправу до перших і других страв.

Для виготовлення делікатесних соусів використовують томатне пюре, томатну пасту, фруктове пюре, борошно сої, олію, цукор, сіль, оцет, гірчицю, прянощі. Залежно від складу і способу виробництва розрізняють такі соуси делікатесні: Південний, Томатний, Український, Любительський тощо.

Делікатесні соуси складаються з однорідної, добре протертої маси і мають ароматний запах та кисло-солодкий гострий смак, без стороннього присмаку і різко виявленого запаху оцтової кислоти, їх подають до холодних закусок, перших і других страв з м'яса, риби, овочів.

Соус Південний відрізняється гострим смаком і приємним ароматом. Його виготовляють з додаванням ферментативного соєвого соусу, яблучного пюре, томатної пасти, протертої печінки, цукру, олії, часнику, цибулі, родзинок, перцю, імбиру, гвоздики, кориці, мускатного горіха, кардамону, мадери. Соус використовують для м'ясних, рибних і овочевих страв, його додають при приготуванні червоних соусів.

Фруктові соуси (яблучний, абрикосовий, сливовий, персиковий) виготовляють з обчищених уварених плодів з цукром, їх подають до солодких круп'яних і борошняних страв (бабок, запіканок, налисників, млинців, оладків).

Для приготування соусу Ткемалі використовують пюре свіжих слив, додають базилик, кінзу, часник і червоний перець. Він має кислувато-гострий смак. Подають до смажених страв з м'яса, птиці, шашликів.

Концентрати соусів промислового виробництва виробляють у порошках — червоні, білі, грибні. Сировиною для сухих концентратів є сухе м'ясо, гриби, овочі, пасероване борошно, томатний порошок, сухе молоко, сіль, цукор, лимонна кислота, прянощі, глютамат натрію. Перед використанням їх розводять водою, кип'ятять 2—3 хв. і заправляють вершковим маслом.

Концентрати соусів упаковують у коробки або пакети масою від 50 до 200 г або від 1 до 2 кг. Зберігають 4 міс.

Гірчиця харчова готова. Для її приготування використовують гірчичний порошок І сорту, який заливають окропом, настоюють і заправляють сіллю, цукром, олією і прянощами. Харчова гірчиця залежно від рецептури буває таких видів: Столова, Російська, Ароматна, Домашня, з хріном, з часником. Консистенція всіх видів готової гірчиці повинна бути мазка, однорідна, жовтого кольору (допускається коричневий відтінок), смак — гостро-пекучий, властивий даному виду гірчиці, без сторонніх присмаків.

Столова гірчиця відрізняється вмістом цукру (від 7 до 16%), кухонної солі (від 1,4 до 2,5%), оцтової кислоти (від 1,5 до 2,4%) і олії (від 4 до 10%).

Харчову гірчицю використовують як приправу до закусок і холодних страв з м'яса і як добавку до червоних соусів і салатних заправ.

Готову харчову гірчицю зберігають у сухих затемнених приміщеннях при температурі не вище як 10°С, в охолоджуваних — 1,5 міс.

Харчові кислоти. Оцтова кислота надходить у вигляді оцтової есенції і столового оцту. Оцтову есенцію дістають при сухій перегонці дерева. Вона містить 80% оцтової кислоти. Перед вживанням у їжу есенцію розводять холодною кип'яченою водою. Щоб дістати 1 л 3%-го столового оцту, треба взяти 33 г есенції і 967 г води. Оцтову есенцію розливають у пляшки по 100, 150 і 200 г.

Оцтова есенція і оцет мають бути прозорими, без каламуті, осаду, слизоутворюючих бактерій, оцтових мушок і кліщів.

Оцет використовують для маринування м'яса, приготування маринадів, салатних заправ, соусів, перших страв та ін.

Харчова лимонна кислота випускається у вигляді безбарвних або злегка жовтуватих кристалів, які містять не менш як 99% лимонної кислоти. Кристали мають легко розчинятися у воді і давати прозорий без запаху розчин приємного кислого смаку. Використовують так само, як і оцет, її зберігають у сухих приміщеннях.

Глютамат натрію — порошок білого кольору у вигляді кристаликів, без запаху, солонуватий на смак, добре розчиняється у воді. Для його

виробництва використовують пшеничну клейковину, казеїн і відходи цукрового виробництва. Використовують як приправу до страв з м'яса, риби, овочів.

8.3. Приготування борошняних пасеровок і бульйонів для соусів

Більшість соусів готують із загусником. Як загусник використовують борошно, яке надає соусам густої консистенції. Щоб соус був однорідним, без грудочок, борошно попередньо пасерують (нагрівають до температури 120—150°С). Для пасерування використовують борошно вищого або I сорту. В процесі пасерування воно набуває аромату смаженого горіха, білкові речовини зсідаються і частина крохмалю перетворюється на декстрини. Тому при розведенні гарячим бульйоном або молоком пасероване борошно не утворює клейкої маси. Як загусник крім борошна можна використати модифікований кукурудзяний крохмаль, який надає соусам більш ніжної консистенції, а також підвищує енергетичну цінність соусу. Для приготування однієї порції рідкого соусу використовують 50 г борошна або 25 г модифікованого крохмалю.

Залежно від способу приготування борошняну пасеровку поділяють на суху і жирову, за кольором — червону і білу.

Червону пасеровку можна приготувати без жиру і з жиром. При пасеруванні без жиру борошно просіюють, насипають на лист шаром не більш як 5 см і, безперервно помішуючи, обсмажують до світло-коричневого кольору при температурі 150°С. Спасероване борошно легко розсипається і має запах смаженого горіха. Для червоної пасеровки з жиром використовують харчові жири, маргарин або вершкове масло. У посуді з товстим дном розтоплюють жир, всипають борошно і пасерують до світло-коричневого кольору і розсипчастої консистенції, безперервно помішуючи. На 1 кг борошна витрачають 800 г жиру.

Червону борошняну пасеровку використовують для приготування червоних соусів.

Білу пасеровку готують у разі приготування білих соусів на м'ясному, рибному бульйонах, а також молочних і сметанних. У посуді розтоплюють маргарин або вершкове масло, всипають, безперервно помішуючи, просіяне борошно, яке нагрівають при температурі 110—120°С до кремового відтінку, не допускаючи зміни забарвлення, інколи готують білу борошняну пасеровку без жиру. Для цього борошно пасерують до світло-жовтого кольору.

Холодну пасеровку використовують для швидкого приготування соусу. Просіяне борошно з'єднують з шматочками вершкового масла і перемішують до однорідної консистенції. Готують у невеликій кількості (порційно).

Рідкою основою соусів є бульйони. Розрізняють м'ясо-кісткові бульйони білі (звичайні) і коричневі.

Білий м'ясний бульйон готують з харчових кісток звичайним способом (на 750 г кісток 1,4 л води) з додаванням або без додавання м'ясних продуктів і використовують для приготування білих соусів.

Рибний бульйон варять таким самим способом, як і для перших страв (на 750 г харчових рибних відходів 1,250 л води).

Грибний бульйон для соусів варять з сушених грибів, як і для перших страв.

Крім того, для приготування соусів використовують бульйони, які одержують при варінні або припусканні птиці і риби. Вони багаті на екстрактивні речовини, і тому соуси, приготовлені на таких бульйонах, смачніші.

Бульйон коричневий готують з обсмажених до коричневого кольору харчових кісток і використовують для приготування червоних соусів.

Для приготування бульйону сирі яловичі, свинячі, баранячі кістки промивають, дрібно рубають (5—6 см завдовжки), викладають на лист і обсмажують у жаровій шафі протягом 1—1,5 год. при температурі 160—170°С. За 20—30 хв. до закінчення обсмажування додають нарізане коріння і ріпчасту цибулю. Коли колір кісток стане світло-коричневим, обсмажування припиняють, а жир, що виділився, зливають. Обсмажені кістки з підпеченими овочами кладуть у казан, заливають холодною водою (на 1 кг 1,5—2,5 л) і варять 5—6 год. при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир і піну. Для того щоб збільшився вміст екстрактивних речовин, а також щоб поліпшився смак і запах бульйону, в нього додають м'ясний сік, який утворився після смаження м'ясних продуктів. Готовий бульйон проціджують.

Для того щоб приготувати ***концентрований бульйон (фюме),*** треба свіжоприготовлений коричневий бульйон уварити на 1/5-1/10 початкового об'єму. На початку уварювання бульйон проціджують крізь серветку і знежирюють. Уварений бульйон при охолодженні застигає як міцний холодець, який добре зберігається при температурі 4—6°С протягом 5—8 діб. Для утворення коричневого бульйону концентрат фюме розводять гарячою водою у співвідношенні 1:5. Використовують для приготування червоних соусів.

М'ясний сік. При обсмажуванні великих шматків м'яса або птиці на сковороді або листі залишається м'ясний сік. Після закінчення

смаження сік випарюють майже досуха, жир зливають, розводять бульйоном або водою, доводять до кипіння і проціджують. М'ясний сік багатий на екстрактивні речовини і має приємні смак і аромат. Використовують для поливання м'ясних смажених страв або додають до соусів.

8.4. Приготування соусів з борошном. Соуси червоні м'ясні

До цієї групи відносять соуси на бульйонах (м'ясному, рибному, грибному), молоці і сметані основний червоний, основний білий, грибний, сметанний, молочний і похідні.

До складу більшості гарячих соусів входить борошняна пасеровка, яка надає їм відповідної консистенції. Крім того, до соусів додають томатне пюре, цибулю, гриби, огірки, капарці, хрін, гірчицю, оцет, виноградне вино, а також прянощі — перець чорний і запашний, лавровий лист, часник, петрушку. Вино вливають у нагрітий посуд, закривають кришкою, дають закипіти і доливають до готового соусу. Як приправу використовують оцет, лимонну кислоту або лимонний сік, розсіл солоних огірків, томатів. Приправою можуть бути різні соуси промислового виробництва — Ткемалі, Московський, Любительський, Південний, а також масляні суміші, які поліпшують смак страв і підвищують їх енергетичну цінність.

Розрізняють червоні і білі соуси на м'ясному бульйоні. Червоні соуси мають яскравою виражений гострий смак, а білі – ніжніший.

Соус червоний основний (рис. 59) Нарізані ріпчасту цибулю, моркву, петрушку пасерують з жиром, додають томатне пюре, пасерують ще 10–15 хв.

Охолоджену до температури 70—80°С борошняну червону пасеровку розводять теплим бульйоном у співвідношенні 1:4, ретельно розмішують до утворення однорідної маси.

Коричневий бульйон, що залишився, доводять до кипіння і вливають у нього розведену пасеровку, кладуть спасеровані з томатним пюре овочі і варять протягом 1 год. при слабкому кипінні, періодично помішуючи.

Під час варіння крохмаль борошна клейстеризується, соус стає в'язким. За 10—15 хв. до закінчення варіння додають сіль, цукор, лавровий лист, мелений перець. Для поліпшення смаку можна додати соус Південний і м'ясний сік. Потім соус проціджують крізь сито і протирають розварені овочі, знову доводять до кипіння для стерилізації і збільшення строку зберігання.

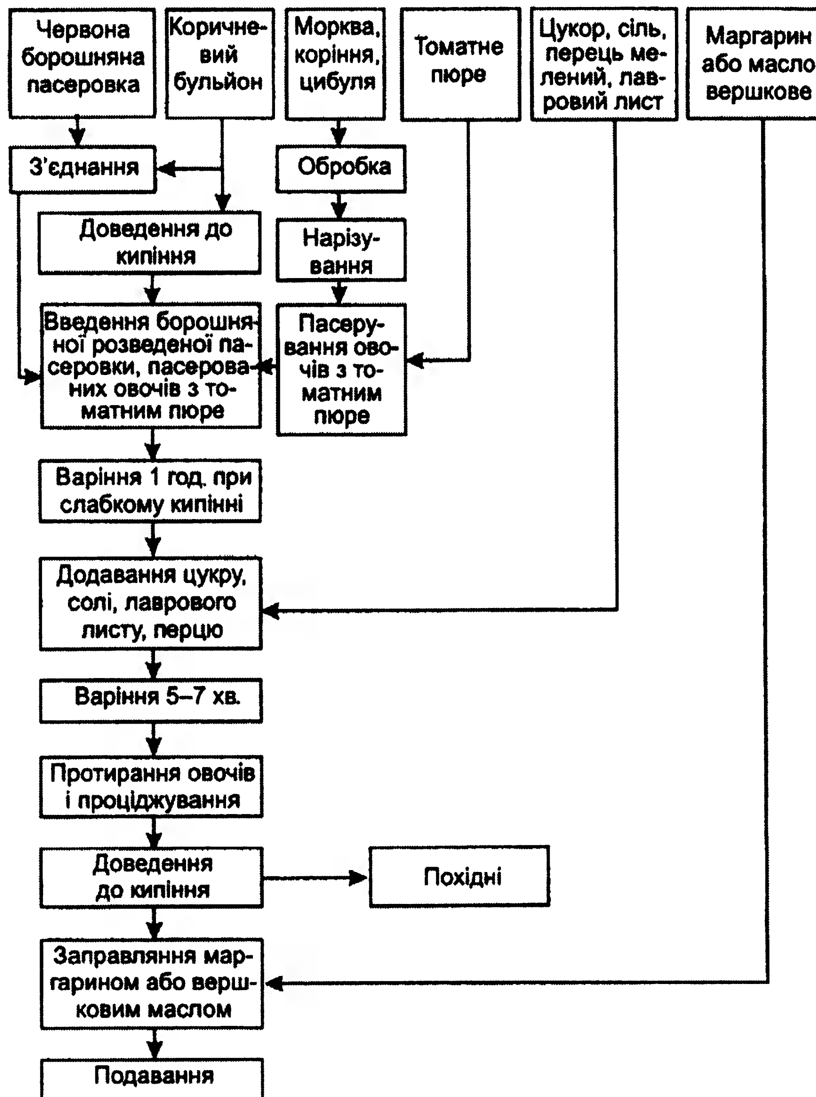


Рис. 59. Технологічна схема приготування соусу основного червоного

Соус основний червоний використовують для приготування похідних і як самостійний соус. Якщо його подають до страв, додають

шматочки маргарину і перемішують. Щоб при зберіганні соусу на поверхні не утворилась плівка, треба покласти зверху шматочки маргарину (защипати).

Основний червоний соус подають до страв з котлетної маси, варених субпродуктів, сосисок, сардельок тощо.

Соус червоний основний із соусної пасти. Соусну пасту розводять невеликою кількістю коричневого бульйону (25—30% маси соусної пасти), перемішують до утворення однорідної маси, додають решту бульйону і варять при слабкому кипінні 20 хв. Потім проціджують, коріння протирають і доводять до кипіння.

Соусна паста червоного основного соусу консервована — 276, бульйон коричневий — 850. Вихід — 1000.

Соус цибулевий. Ріпчасту цибулю нарізають соломкою і пасерують на маргарині так, щоб колір цибулі не змінився.

В пасеровану цибулю додають оцет, лавровий лист, перець горошком і прогрівають 5—7 хв. до видалення вологи. Цибулю без спецій з'єднують з червоним соусом, варять 10—15 хв. Соус заправляють сіллю, цукром, маргарином.

Подають до страв з котлетної маси, смаженої, вареної свинини, а також запечених м'ясних страв.

Соус червоний з цибулею і огірками. Дрібно нарізану цибулю пасерують і проварюють з оцтом, лавровим листом і перцем горошком. Мариновані або солоні огірки обчищають від шкірочки, видаляють насіння, дрібно січуть і припускають. Підготовлену цибулю з'єднують з червоним основним соусом і варять 10—15 хв., потім додають соус Південний, підготовлені огірки і доводять до кипіння. Заправляють маргарином. Готовий соус має кислувато-гострий смак. Подають до страв з філе, лангету та страв із січеного м'яса.

Соус цибулевий з гірчицею. В готовий основний червоний соус додають пасеровану ріпчасту цибулю і варять 10—15 хв. Заправляють сіллю, готовою столовою гірчицею, соусом Південним і маргарином. Готовий соус з гірчицею не кип'ятять, оскільки вона зсідається і втрачає аромат. Соус цибулевий з гірчицею має гострий смак. Подають до м'ясних смажених страв з котлетної маси, сардельок, ковбаси, шинки, свинини.

Соус червоний з цибулею і грибами. Дрібно нарізану цибулю злегка пасерують, гриби сушені варять, нарізують тоненько соломкою і разом з цибулею смажать 3—5 хв. Кладуть чорний перець горошком, з'єднують з соусом червоним основним і варять 10—15 хв. Наприкінці варіння додають біле сухе вино, нарізану зелень петрушки і заправляють маргарином.

Подають до смаженої дичини, натуральних смажених страв з баранини, телятини та ін.

Соус червоний з корінням. Моркву, цибулю, петрушку і селеру нарізають соломкою і пасерують на жирі, додають зелений перець, нарізаний соломкою. Пасеровані овочі з'єднують з соусом червоним і варять 10—15 хв. Заправляють сіллю, перцем, лавровим листом і вином.

Використовують для тушкування м'яса.

Соус червоний з вином. В основний червоний соус додають прокип'ячене вино (мадера, мускат, портвейн), прокип'ячують, заправляють маргарином. Подають до смажених м'ясних страв і відварних страв з свинини, язика.

Соус червоний кисло-солодкий. Чорнослив варять у невеликій кількості води і видаляють кісточки. Відвар з'єднують з червоним основним соусом, додають оцет, перець горошком, лавровий лист і варять до готовності протягом 10—15 хв. Потім проціджують, заправляють сіллю, кладуть зварений чорнослив без кісточок, ізюм і кип'ятять.

Подають до страв з відварного, тушкованого м'яса і птиці.

Вимоги до якості червоних соусів

Колір — від світло-коричневого до коричневого з оксамитово-оранжевим відтінком. Консистенція — однорідна, без грудочок борошна, яке заварилося, і часточок непротертих овочів, напіврідка, злегка в'язка, еластична. Смак насиченого бульйону з присмаком овочів, томату, спецій, злегка гострий, кисло-солодкий, у міру солоний.

У похідних соусах з наповнювачами овочі мають правильну форму нарізання, гірчичний соус без крупинок гірчиці, яка зсілася. Поверхня соусів без плівок, без запаху лаврового листу і смаку оцту. Зберігають на водяній бані при температурі 80°С 3—4 год.

8.5. Соуси білі на м'ясному і рибному бульйонах

Білі соуси готують на основі білої борошняної пасеровки на м'ясному або рибному бульйоні. М'ясні і рибні бульйони варять так само, як для перших страв, тільки більш концентрованими. Крім того, використовують бульйони після варіння і припускання м'яса, птиці, риби.

Білі соуси містять менше екстрактивних речовин, ніж червоні. Для поліпшення смаку в білі соуси кладуть лимонну кислоту, яка сприяє кращому засвоєнню їжі.

Соуси білі на м'ясному бульйоні

Соус білий основний (рис. 60). Білу жирову борошняну пасеровку розводять гарячим бульйоном, перемішують до утворення однорідної маси, потім поступово вливають решту бульйону, додають дрібно нарізане коріння петрушки і селери, цибулю і варять 25—30 хв. У кінці варіння додають сіль, перець чорний горошком, лавровий лист. Соус проціджують, розварені овочі протирають і доводять до кипіння. Готовий соус використовують для приготування похідних і як самостійний. У цьому випадку його заправляють лимонною кислотою і жиром. Подають до страв з вареного і припущеного м'яса і птиці.

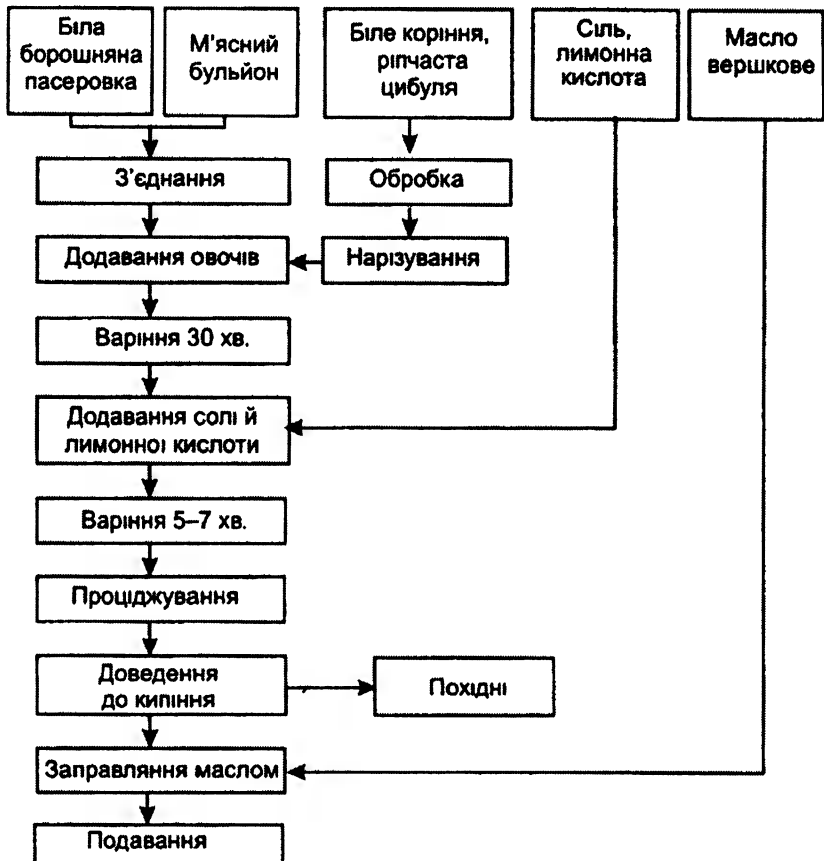


Рис. 60. Технологічна схема приготування соусу білого основного

Соус білий основний з соусної пасти. Напівфабрикат соусної пасти поступово розводять гарячим м'ясним бульйоном, варять 30 хв., проціджують. Соус можна також приготувати на овочевих круп'яних відварах. Подають до запечених м'ясних страв і використовують для приготування похідних соусів.

Соус білий з щавлем. В основний білий соус додають припущений з жиром щавель, нарізаний соломкою, варять 3—5 хв. і заправляють вином. Для цього вино наливають у підігрітий посуд, накривають кришкою, дають закипіти і швидко вливають в соус. Соус можна приготувати без вина, додаючи лимонну кислоту.

Соус паровий готують на бульйоні після припускання м'яса або птиці. Готують соус так само, як і білий основний, але перед закінченням варіння додають біле вино, а після кипіння — лимонний сік. Для поліпшення смаку і підвищення вмісту екстрактивних речовин під час варіння можна вливати відвар з печериць або білих грибів (50 г на 1 кг соусу). Подають до відварних страв з м'яса і птиці, котлет з телятини, птиці, дичини.

Соус білий з яйцем. Свіжі жовтки змішують з шматочками вершкового масла, додають бульйон або вершки і проварюють на водяній бані при температурі 60—70°С до загусання, безперервно помішуючи. Потім суміш з'єднують з білим основним соусом при температурі не вищій як 70°С, додають розтертий мускатний горіх, сіль, лимонну кислоту.

Подають до відварних і припущених страв з телятини, птиці і дичини.

Соус томатний. Дрібно нарізані цибулю, моркву і петрушку (корінь) пасерують до розм'якшення, додають томатне пюре і пасерують ще 15—20 хв. Пасеровані овочі і томатне пюре вводять у білий основний соус і варять 25—30 хв. У кінці варіння солять, заправляють цукром, перцем чорним. Готовий соус проціджують, овочі протирають і доводять до кипіння. Соус томатний використовують для приготування похідних соусів і як самостійний, але при цьому заправляють лимонною кислотою і жиром. Можна додати біле вино.

Подають до страв з м'яса, субпродуктів, овочів.

Соус томатний **з грибами.** Дрібно нарізану цибулю злегка пасерують, додають припущені до напівготовності і нарізані скибочками свіжі або сушені варені гриби і продовжують смажити 3—5 хв.

Потім з'єднують з томатним соусом і варять 10—15 хв. У готовий соус додають вино. Соус заправляють маслом або маргарином. Подають до страв з вареного, смаженого м'яса птиці, виробів з котлетної маси.

Соуси білі на рибному бульйоні

На рибному бульйоні готують білі соуси, які використовують тільки для рибних страв, їхньою основою є рибний бульйон і борошно пшеничне, спасероване до світло-кремового кольору на жирі або без жиру.

Соуси заправляють лимонною кислотою, виноградним сухим вином. Бульйон використовують від варіння і припускання риби.

Соус білий основний. Гарячу білу борошняну пасеровку розводять гарячим рибним бульйоном, додають нарізані соломкою і злегка спасеровані біле коріння, ріпчасту цибулю і варять 30 хв., знімаючи з поверхні піну, додають сіль, проціджують і доводять до кипіння. Соус заправляють лимонною кислотою, маргарином і додають до вареної або припущеної риби. Якщо соус використовують для запікання риби, не додають коріння і цибулю. У разі приготування похідних соусів не заправляють лимонною кислотою і маргарином.

Соус білий паровий. Готують соус паровий на концентрованому бульйоні так само, як і соус білий паровий на м'ясному бульйоні. Подають до припущених рибних страв.

Соус білий з вином. У готовий білий основний соус додають підготовлене біле сухе вино, охолоджують до 75—80°С, потім при безперервному помішуванні вводять яєчні жовтки, проварені зі шматочками вершкового масла, заправляють лимонною кислотою, солять.

Подають до страв з вареної і припущеної риби.

Соус білий з розсолом. Готують білий рибний основний соус, додають прокип'ячений і проціджений огірковий розсіл, варять 5—10 хв. Потім додають сіль, лимонну кислоту, вершкове масло або маргарин, біле сухе вино. Подають до вареної припущеної риби.

Соус томатний. Готують на рибному бульйоні так само, як соус томатний на м'ясному бульйоні. Подають до припущених, смажених, запечених рибних страв. Томатний основний соус використовують для приготування похідних соусів (з вином, овочами, грибами).

Соус томатний з овочами. Моркву, петрушку, цибулю нарізують дрібними кубиками і пасерують. Готують соус томатний, додають до нього пасеровані овочі, перець чорний горошком варять 10—15 хв. Потім вливають підготовлене вино, додають лимонну кислоту, заправляють маргарином або маслом вершковим. Можна готувати без вина.

Подають до страв з вареної, припущеної, смажної риби і рибної котлетної маси.

Вимоги до якості білих соусів на м'ясному і рибному бульйонах

М'ясні білі соуси мають смак насиченого м'ясного або курячого бульйону з ніжним ароматом білого коріння і цибулі, паровий соус має приємний кислуватий смак.

Колір білих соусів — від білого до світло-кремового, консистенція — однорідна, без грудочок борошна, овочі протерті.

Томатний соус має чітко виражений кисло-солодкий смак.

Рибні соуси готують на концентрованих рибних бульйонах. Вони повинні мати виражені смак і аромат білого коріння, риби, спецій.

Не допускається смак і запах сирого або підгорілого борошна, сирого томату, клейкість соусів, плівка на поверхні. Зберігають соуси при температурі 80°С на водяній бані 3 год.

8.6. Соуси грибні

Основою для приготування грибних соусів є біла борошняна пасеровка і відвар з білих грибів. Відвар готують більш концентрованим, ніж для супів.

Соус грибний. Ріпчасту цибулю нарізають соломкою, пасерують, додають варені нарізані гриби і смажать 3—5 хв.

Жирову борошняну пасеровку розводять гарячим грибним бульйоном, варять 45—60 хв., солять, проціджують, потім додають пасеровану цибулю з грибами і варять 10—15 хв. Готовий соус заправляють вершковим маслом або маргарином.

Подають до страв з картопляної маси, а також використовують для приготування похідних соусів.

Соус грибний зі сметаною. У готовий грибний соус додають сметану, кип'ятять 1—2 хв. Подають до страв з картопляної маси.

Соус грибний з томатом. До готового грибного соусу додають пасероване на жирі томатне пюре, доводять до кипіння і заправляють маргарином.

Подають до картопляних і круп'яних страв.

Соус грибний кисло-солодкий. До соусу грибного з томатом додають перебрані, добре промиті родзинки, чорнослив без кісточок, цукор, оцет, чорний перець і варять 10—15 хв.

Подають до страв з котлетної маси і страв із круп і картоплі.

Вимоги до якості грибних соусів

Соуси мають коричневий колір, грибний смак і запах, аромат пасерованої цибулі; томатний — томату і пасерованої цибулі; кисло-солодкий — кисло-солодкий з ароматом чорносливу.

Консистенція соусів однорідна, в'язка, еластична, грибів і цибулі — м'яка.

8.7. Соуси молочні

Основою для приготування молочних соусів є молоко і біла жирова борошняна пасеровка. Борошно пасерують у сотейнику так, щоб воно не змінило свого кольору, і тільки на вершковому маслі, оскільки інші жири надають таким соусам неприємного смаку.

Для їх приготування використовують незбиране молоко або молоко, розведене бульйоном чи водою.

Соус молочний. Гарячу білу пасеровку поступово розводять гарячим молоком і при безперервному помішуванні варять 7—10 хв. у посуді з товстим дном, додають сіль, цукор. Соус проціджують, доводять до кипіння, защипують шматочками вершкового масла, щоб при зберіганні на поверхні не утворювалася плівка.

Соус молочний готують різної консистенції: рідкої, середньої густини і густої, залежно від використання. Рідкі соуси використовують для поливання овочевих, круп'яних страв; середньої густини — для запікання страв з овочів, м'яса, риби, а також для заправлення припущених і варених овочів; густі — для фарширування, а також в деякі страви як зв'язуючу основу.

Консистенція соусу залежить від кількості борошна. На 1 л соусу густої консистенції потрібно 130 г борошна; середньої густини — 100 г; рідкої — 50г борошна.

Основний соус використовують для приготування похідних соусів.

Соус молочний з цибулею. Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують на маслі так, щоб не змінився колір, додають трохи бульйону і припускають до готовності в посуді із закритою кришкою.

Готовий молочний соус з'єднують з пасерованою цибулею, перемішують, проварюють 5—10 хв., додають сіль, чорний мелений перець. Соус проціджують крізь сито, протирають цибулю, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

Подають до натуральних страв із смаженої баранини.

Соус молочний солодкий. У готовий молочний соус додають цукор і ванілін, попередньо розмочений у гарячій кип'яченій воді, і варять 3—5 хв.

Подають до круп'яних страв і сирників.

Вимоги до якості молочних соусів

Молочні соуси мають присмак молока. Колір — від білого до світло-кремового. Консистенція — однорідна, еластична.

Соус молочний з цибулею має ніжний смак з легким присмаком і запахом цибулі, соус солодкий — з ароматом ваніліну.

Рідкі соуси зберігають гарячими (температура 60—70°С) 1—1,5 год; середньої густини — готують безпосередньо перед використанням, вони не підлягають зберіганню; густі — охолоджують і зберігають одну добу.

8.8. Соуси сметанні

Сметанні соуси готують натуральні, тобто зі сметани і білої борошняної пасеровки, або на основі білого соусу з додаванням сметани, її вводять в готовий соус. Білий соус готують на м'ясному або рибному бульйоні, овочевому відварі — залежно від призначення.

Сметанні соуси, приготовлені на м'ясному бульйоні або овочевому відварі, використовують для м'ясних і овочевих страв, а на рибному — тільки для рибних.

Соус сметанний натуральний. Для цього соусу борошно пасерують без масла, щоб воно не змінювало кольору, охолоджують, додають масло, перемішують.

В сметану додають підготовлену борошняну пасеровку з маслом, перемішують, доводять до кипіння, додають сіль, перець, варять 3-5 хв., проціджують і знову доводять до кипіння.

Подають до м'ясних, овочевих і рибних страв, а також для приготування похідних соусів.

Соус сметанний на основі білого. У гарячий білий соус додають сметану, сіль, варять 3—5 хв., проціджують, доводять до кипіння.

Подають до м'ясних, рибних і овочевих страв, а також використовують для приготування грибних гарячих закусок, запікання м'яса, риби, овочів і грибів.

Соус сметанний з хріном. Дрібно натертий хрін прогрівають з вершковим маслом для видалення різкого смаку, але так, щоб не змінився його колір, додають оцет, перець чорний горошком, лавровий лист і кип'ятять 3-5 хв. для ароматизації хріну. Потім видаляють спеції, змішують з готовим сметанним соусом і кип'ятять.

Подають до варених м'яса, язика, сосисок, поросят смажених і інших жирних страв зі свинини.

Соус сметанний з томатом. Томатне пюре уварюють до половини початкового об'єму, додають у соус сметанний, перемішують, проварюють, проціджують, доводять до кипіння.

Використовують для приготування запечених страв з овочів.

Соус сметанний з цибулею. Цибулю ріпчасту тонко шаткують соломкою і пасерують на вершковому маслі до розм'якшення, але так, щоб цибуля не підрум'янилась.

У готовий сметанний соус кладуть підготовлену цибулю, варять 7—10 хв., додають сіль, соус Південний, доводять до кипіння при безпосередньому помішуванні.

Подають до натуральних смажених страв з м'яса.

Соус сметанний з цибулею і томатом. Ріпчасту цибулю дрібно січуть, пасерують на вершковому маслі до розм'якшення, додають томатне пюре, пасерують ще 5—7 хв. У готовий сметанний соус кладуть пасеровану цибулю з томатом, перемішують і кип'ятять.

Подають до страв з м'ясної котлетної маси і до голубців.

Вимоги до якості сметанних соусів

Колір соусу — від білого до світло-кремового, а з томатом – рожевого. Смак і запах сметани, з присмаком і ароматом наповнювачів. Консистенція — однорідна, еластична, в'язка, напіврідка.

Сметанні соуси зберігають при температурі 75°С не більш як 2 год. з моменту приготування.

8.9. Соуси без борошна

Яєчно-масляні соуси і масляні суміші. До групи соусів без борошна належать соуси, приготовлені на вершковому маслі, олії і оцті.

До яєчно-масляних соусів належать Польський, Голландський, сухарний та ін.

Яєчно-масляні соуси готують з вершкового масла, яєць (для соусу Голландського — жовтки) з додаванням лимонного соку або лимонної кислоти (1—2 г на 1 кг). Для того щоб жовтки не зсілись, необхідно перед проварюванням влити у суміш холодну воду (відповідно до розкладки).

Під час проварювання температура соусу повинна бути не вища за 70°С. Соус слід проварити на плиті або водяній бані, безперервно помішуючи.

Масляні суміші використовують для бутербродів, як приправу до страв з яєць і овочевих гарячих страв. Вони складаються з вершкового масла, розтертого з гірчицею, сиром, зеленню петрушки, подрібненим оселедцем, анчоусами, сформовані й охолоджені. Перед подаванням масляні суміші нарізають невеликими шматочками масою 10—15 г. Для поліпшення смаку додають лимонний сік. Шматочки масляної суміші можуть мати різноманітну форму: кружальце, прямокутник, ромб, горішок, кулька або квітка.

Соус Польський. Яйця відварюють круто, охолоджують, обчищають, дрібно січуть, зелень петрушки або кропу дрібно нарізають. Вершкове масло розтоплюють, додають підготовлені яйця, зелень, лимонний сік або розведену лимонну кислоту, сіль та перемішують.

Подають до страв з нежирної вареної риби.

В їдальнях можна приготувати соус Польський з білим основним. Для цього всі продукти слід приготувати так само, як для соусу Польського, і ввести в такій самій послідовності у готовий білий соус основний. Для приготування такого соусу використовують рибний бульйон. Подають до рибних страв.

Соус Голландський. Сирі жовтки яєць з'єднують з холодною кип'яченою водою, розмішують у посуді з товстим дном, додають шматочки вершкового масла (1/3 частину), проварюють на водяній бані (при температурі не вищій за 70°С), помішуючи і злегка збиваючи до утворення однорідної, злегка густої, суміші. Потім додають розтоплене вершкове масло, що залишилось. Після утворення однорідної маси додають сіль, лимонну кислоту, готовий соус проціджують.

Щоб зменшити вміст жиру і надати Голландському соусу більшої стійкості, його готують з білим соусом.

Подають до страв з вареної риби, овочів (спаржі, капусти цвітної і брюссельської).

Соус Голландський з оцтом. Перець, лавровий лист заливають 9%-ним оцтом і кип'ятять. Проціджують і цю суміш вливають у соус Голландський.

Подають до смажених страв з м'яса (лангет, філе та ін.).

Соус Голландський з гірчицею. В готовий Голландський соус додають столову гірчицю.

Подають до смаженої риби осетрових порід.

Соус сухарний. Сухарі пшеничного хліба розмелюють, просіюють і підсмажують при помішуванні до світло-золотистого кольору. Масло вершкове прогрівають до утворення світло-коричневого осаду. Потім масло проціджують і вводять в нього підготовлені сухарі, сіль, лимонний сік або кислоту, перемішують.

Подають до відварної капусти (цвітної, білоголової, брюссельської), артишоків, спаржі.

Масло зелене. Розм'якшене масло з'єднують з дрібно насіченою зеленню петрушки, лимонною кислотою, перемішують, формують у вигляді батона, охолоджують і нарізають.

Подають до антрекота, риби фрі, можна використати для приготування бутербродів.

Масло кількове. Філе кільки протирають крізь сито, з'єднують з розм'якшеним вершковим маслом і добре збивають, формують і охолоджують.

Використовують для приготування холодних закусок — бутербродів, рибного асорті, фарширування яєць. Можна подати до гарячої відварної картоплі і млинців.

Масло з гірчицею. Розм'якшене вершкове масло з'єднують з готовою гірчицею, надають форми брусочків і охолоджують. Використовують для сандвічів, канапе і оформлення страв.

Масло сирне. Розм'якшене масло з'єднують з тертим сиром рокфор і збивають лопаткою, формують і охолоджують.

Використовують для закусок, бутербродів і оформлення страв.

Масло рожеве. Вершкове масло з'єднують з томатним пюре і збивають. Використовують для бутербродів.

Паста жовткова. Жовтки варених яєць відокремлюють від білків, протирають і з'єднують з розм'якшеним вершковим маслом і сіллю, можна додати збиті вершки. Використовують для бутербродів, сандвічів і канапе, а також для оформлення бенкетних страв, закусок з яєць.

Вимоги до якості яєчно-масляних соусів

Яєчно-масляні соуси повинні мати однорідну консистенцію, без відмаслювання і пластівців білка, що зсівся.

Соус Польський має аромат петрушки і масла, злегка кислуватий смак, може бути каламутним. Недоліками соусу можна вважати відсутність лимонної кислоти і зелені.

У сухарному соусі вершкове масло без вологи, з рівномірно підсмаженими житніми сухарями. Смак і запах — кислуватий, з ароматом сухарів, колір — світло-коричневий, консистенція — рідка.

Соуси сухарний, Польський зберігають при температурі 75°С до 2 год., Голландський — 30—40 хв.

8.10. Соуси холодні

Соуси холодні готують на олії або оцті, желе — на міцному концентрованому бульйоні. Подають їх до м'ясних, рибних, овочевих страв, використовують для приготування салатів, вінегретів, бутербродів.

До групи холодних соусів входять соус майонез, овочеві маринади, заправи до салатів та оселедців, хрін з оцтом.

Соус майонез. Сирі яєчні жовтки ретельно відокремлюють від білків, додають готову гірчицю, сіль, цукор і добре перемішують дерев'яною лопаткою. У суміш при безперервному збиванні вводять тонкою цівкою охолоджену до температури 16—18°С рафіновану олію і продовжують збивати до повного з'єднання олії з сумішшю. Потім додають оцет, перемішують. Майонез після цього стає світлішим.

Майонез — це однорідна емульсія, в якій олія знаходиться у вигляді дрібних жирових кульок, що утворилися під час збивання. У разі недостатнього збивання і тривалого зберігання кульки жиру з'єднуються між собою і виступають на поверхні майонезу. Цей процес називається відмаслюванням. Розшарування емульсій може наступити в процесі збивання, якщо олія буде теплою (олія краще емульгує, якщо її охолодити до температури 16—18°С), а також під час зберігання майонезу у відкритому посуді. Майонез, що відмаслився, можна відновити. Для цього треба розтерти жовтки з гірчицею і при безперервному збиванні ввести охолоджений майонез, що відмаслився. Збивають майонез вручну або у збивальній машині. При збиванні в машині емульсія буде стійкішою.

У майонез можна додати охолоджений білий соус. Для цього соусу борошно пасерують без жиру так, щоб воно не змінило кольору, охолоджують, потім розводять сумішшю холодного бульйону та оцту, доводять до кипіння, охолоджують і проціджують. Замість борошна можна використати картопляний або кукурудзяний крохмаль.

Подають до холодних і гарячих м'ясних і рибних страв, використовують для заправлення салатів і приготування похідних соусів.

Соус майонез зі сметаною. В майонез додають сметану і перемішують.

Подають до холодних страв з м'яса, риби, заправляють салати.

Соус майонез з хріном. Хрін дрібно натирають на тертці, обшпарюють окропом, охолоджують, додають у майонез і перемішують.

Подають до фаршированої риби, вареного м'яса, холодцю.

Соус майонез із желе. Желе м'ясне або рибне розтоплюють до рідкого стану, додають в майонез і на холоді збивають до утворення напівгустої маси.

Використовують для приготування заливних страв, а також для оформлення страв з м'яса, риби, птиці.

Соус майонез з корнішонами. Огірки мариновані (корнішони) дрібно нарізають, з'єднують з майонезом, додають соус Південний і перемішують.

Подають до холодних і гарячих страв з м'яса і риби.

Соус майонез із зеленню. Шпинат, зелень петрушки, кропу припускають у закритому посуді при сильному кипінні. Готову зелень охолоджують, протирають крізь сито, з'єднують з соусом. У майонез додають соус Південний і перемішують.

Подають до холодних і гарячих страв з м'яса і риби.

Вимоги до якості

Майонез — це однорідна, напівгуста емульсія, яка не розшаровується. Смак і запах — гострий, кисло-солодкий, з ароматом гірчиці, колір — біло-кремовий. Зберігають 1—2 доби при температурі 10—12°С.

Заправки на олії. Заправки — це нестійкі емульсії, в яких олія емульгована в розчині оцту. Щоб приготувати заправки, слід з'єднати олію з оцтом, сіллю, цукром, перцем і збити в суміш. Інколи заправки готують з гірчицею. Емульгатором у цьому разі є гірчиця і мелений перець. Крім гірчиці, в деякі заправки додають жовтки сирих і варених яєць, такі заправки стійкіші.

Заправки використовують для поливання салатів із свіжих овочів, вінегретів, а також оселедців. Зберігають 1—2 доби при температурі 10—12°С в посуді, який не окислюється.

Заправка для салатів. Оцет з'єднують з цукром, сіллю, меленим перцем, все добре перемішують і додають олію. Для того щоб заправка мала однорідну консистенцію, перед поливанням страви її слід ретельно збовтати.

Заправка гірчична. Гірчицю розтирають з сіллю, цукром, меленим перцем, жовтками і поступово розводять оцтом, проціджують, вливають олію і все збовтують. Використовують для вінегретів, оселедців, холодних гарнірів.

8.11. Маринади і желе

Овочевий маринад готують з коренеплодів — моркви, петрушки, селери і додають багато ріпчастої цибулі.

Маринад готують на рибному бульйоні з томатом і без нього. Коріння для маринаду, щоб надати йому привабливого вигляду, нарізають соломкою, кружальцями, зірочками, у вигляді шестерень.

Маринадом заливають смажену або відварну рибу. Іноді рибу, залиту маринадом, прогрівають, щоб вона краще просочилась маринадним соком.

Гарячим маринадом рекомендується заливати рибу з різким запахом. У цьому випадку маринад пом'якшує смак риби, послаблює її різкий запах і надає їй аромату пасерованого коріння.

Маринад овочевий з томатом. Цибулю нарізають кільцями або півкільцями, а коріння — соломкою або фігурно, пасерують на олії до напівготовності. Додають томатне пюре і пасерують, помішуючи, ще 10 хв. У пасеровані овочі вливають рибний бульйон, оцет, варять 15—20 хв. У кінці варіння кладуть сіль, цукор, лавровий лист, запашний перець. Щоб маринад був ароматнішим, у нього додають гвоздику і корицю.

Використовують для риби під маринадом.

Маринад овочевий без томату. Цибулю нарізають кільцями, півкільцями, а коріння — соломкою або фігурно і пасерують на олії до напівготовності. У пасеровані овочі вливають рибний бульйон, оцет і варять 15—20 хв. Потім кладуть сіль, цукор, лавровий лист, запашний перець, гвоздику, корицю. Для загустіння в кінці варіння додають картопляний крохмаль або борошно, розведене холодною водою, і доводять до кипіння.

Маринад можна готувати з додаванням відварного, нарізаного соломкою, буряку.

Соус хрін. Обчищений і промитий хрін дрібно натирають, заливають окропом і охолоджують, накривши кришкою. Додають оцет, цукор і розмішують. Зберігають у посуді, який не окислюється, закривши кришкою.

Подають до м'ясних і рибних холодних страв. У готовий соус можна покласти варені і натерті буряки.

Соус хрін зі сметаною. Коріння хріну підготовляють так само, як і для соусу хрін з оцтом, з'єднують зі сметаною, сіллю, цукром, перемішують.

Подають до відварного поросяти, холодцю та інших страв з м'яса.

Гірчиця звичайна. Просіяний порошок гірчиці заливають окропом, перемішують до утворення густої маси. Гірчицю, що набухла, заливають холодною кип'яченою водою і витримують протягом 12 год. до зникнення специфічної гіркості. Воду зливають, заправляють цукром,

сіллю, олією, ароматизованим оцтом, відваром з кориці і гвоздики, добре перемішують. Для поліпшення якості гірчиці дають дозріти протягом доби.

Подають як приправу до м'ясних страв, можна додавати до соусів і заправ.

Вимоги до якості

В соусі маринаді овочі правильно нарізані і досить м'які, колір — оранжево-червоний, смак — кислуватий, з ароматом оцту, овочів, прянощів, без присмаку сирого томатного пюре.

Соус хрін однорідної консистенції, без шматочків неподрібненого хріну. Смак і запах — гострий, кисло-солодкий, з ароматом оцту і хрону. Колір — білий.

Маринади і соус хрін зберігають в охолодженому стані протягом 2—3 діб при температурі 2—4°С в посуді, що не окислюється, з закритою кришкою.

Консистенція гірчиці однорідна, густа, смак і запах — гострий, з ароматом гірчиці, оцту. Колір — жовтий.

Желе рибне

Желатин заливають холодною кип'яченою водою (1:8), розмішують, щоб він не прилип до дна посуду, витримують для набухання протягом 1-1,5 год.

Готують відтяжку для прояснення бульйону. Для цього сирі яєчні білки злегка збивають і з'єднують з двократною кількістю холодної води і морквою, нарізаною соломкою.

З рибних відходів готують бульйон. У процесі варіння додають коріння, цибулю, а наприкінці — лавровий лист і перець горошком. Готовий бульйон проціджують і знежирюють.

У гарячий бульйон кладуть желатин і розмішують до повного розчинення, додають сіль, оцет або лимонну кислоту. Охолоджують до 50—60°С, вводять відтяжку, кладуть коріння, цибулю, доводять до кипіння і варять 15 хв. на маленькому вогні. Потім витримують на краю плити в посуді із закритою кришкою ще 15 хв., щоб воно стало прозорим. Желе проціджують крізь густу тканину і охолоджують.

Рибне желе готують для заливної риби або застигле желе розрізають і додають до складного гарніру для холодних рибних страв.

Желе м'ясне

Желатин замочують у холодній кип'яченій воді. Варять бульйон, проціджують, видаляють жир, готують відтяжку з білків яєць.

У гарячий бульйон додають желатин, розчиняють, а потім — оцет або лимонну кислоту, після того за 2 рази вводять відтяжку при температурі бульйону не вищій за 50—70°С. Желе доводять до кипіння протягом 15 хв. Потім витримують на краю плити в посуді з закритою кришкою ще 15 хв., щоб припинився процес відтягування. Желе можна використовувати для приготування заливних м'яса, язика, яєць і гарніру до холодних страв. На 1 л желе потрібно 40 г желатину і 1 кг харчових кісток.

Як додаткову відтяжку до желе використовують дрібно нарізану моркву.

8.12. Солодкі соуси

Солодкі соуси можна приготувати зі свіжих, консервованих, сухих фруктів і ягід, соків, пюре, сиропів, молока. До їхнього складу входять цукор, ароматичні і смакові речовини, ванілін, шоколад, какао, лимонна кислота, кориця. Як загусник для соусів використовують картопляний крохмаль, а також борошно.

Подають до солодких страв, запіканок, пудингів, круп'яних і макаронних виробів. Можна подавати в холодному і гарячому вигляді.

Соус яблучний. Яблука промивають, видаляють насіння, нарізають скибочками і припускають у воді до готовності. Потім протирають до пюреподібної консистенції, з'єднують з відваром, додають цукор, лимонну кислоту, доводять до кипіння, вливають попередньо розведений охолодженим відваром крохмаль. Знову доводять до кипіння, помішуючи. В готовий соус кладуть корицю.

Подають до запіканок, пудингів, млинців, грінок з фруктами.

Соус абрикосовий. Абрикоси обшпарюють, знімають з них шкірочку, розрізають на чотири частини, видаляють кісточки, засипають цукром і витримують 3—4 год., потім проварюють 5—8 хв. і протирають.

Курагу перебирають, промивають, замочують в холодній воді для набухання. Потім варять в цій воді до готовності, протирають, додають відвар, цукор і, помішуючи, проварюють до загустіння. Для поліпшення смаку в соус можна покласти лимонну кислоту (1 г на 1000 г соусу).

Подають до каші гур'євської, пудингів, яблук в тісті, яблук з рисом.

Соус журавлинний. Журавлину перебирають, промивають і вичавлюють сік. Вичавки заливають гарячою водою і кип'ятять 5—8 хв., а потім проціджують.

У цей відвар додають цукор і доводять до кипіння. Крохмаль розводять холодною кип'яченою водою або охолодженим відваром.

У гарячий ягідний сироп вливають проціджений крохмаль і, помішуючи, швидко доводять до кипіння. Після цього в нього вливають раніше вичавлений сік.

Подають до круп'яних страв, бісквітів, запіканок, пудингів та ін.

Соус шоколадний. Какао змішують з цукром. Молоко згущене розводять гарячою водою, нагрівають до кипіння і при безперервному помішуванні вливають суміш в какао з цукром, доводять до кипіння, проціджують і охолоджують. В охолоджений соус кладуть ванілін, розчинений у теплій воді.

Вимоги до якості солодких соусів

Консистенція соусів однорідна, без грудочок завареного крохмалю. Смак — солодкий, з ароматом тих компонентів, з яких приготовлений соус.

Розділ 9
СТРАВИ І ГАРНІРИ З КАРТОПЛІ, ОВОЧІВ І ГРИБІВ

9.1. Значення страв і гарнірів з овочів у харчуванні людини. Процеси, що відбуваються в овочах під час теплової кулінарної обробки

Страви з овочів — важливе джерело вуглеводів, мінеральних речовин, органічних кислот і вітамінів, необхідних для організму людини.

Баластні речовини (клітковина, пектин), що містяться в овочах, посилюють перистальтику кишечнику, а також сприяють виділенню травного соку, нормалізації жирового обміну і виведенню з організму холестерину. Тому страви з овочів слід споживати для профілактики і лікування атеросклерозу. Пектин характеризується бактерицидною дією (стримує розвиток гнильних бактерій).

Овочі, які додають до будь-якої страви з м'яса, риби, сприяють кращому засвоєнню їх. Смакові й ароматичні речовини, барвники, які містяться в овочах, підвищують апетит.

Поєднуючи овочі з м'ясом, рибою, можна значно підвищити їхню біологічну цінність. Добирати гарніри до страв з м'яса, птиці, риби потрібно за смаком, кольором і складом овочів, враховуючи при цьому калорійність і смак основної страви.

Наприклад, до страв з жирного м'яса і птиці використовують більш гострі гарніри — тушковану, квашену капусту, овочі, тушковані з томатною пастою. До страв з нежирного м'яса краще подавати гарніри з ніжним смаком — відварну картоплю, картопляне пюре, овочі в молочному соусі; до вареного м'яса подають зелений горошок, відварну картоплю, картопляне пюре, смаженого — смажену картоплю, складні овочеві гарніри; до вареної і припущеної риби — картоплю варену і смажену. Гарніри з капусти, брукви і ріпи до рибних страв не подають.

Гарніри з овочів можуть бути простими, комбінованими і складними. До простих гарнірів входить один вид овочів, комбінованих — два, складних — три і більше.

Овочі в комбінованих і складних гарнірах повинні поєднуватися між собою за смаком і кольором. Наприклад, картопля смажена, зелений горошок або квасоля відварні; картопля смажена і овочі в молочному соусі, картопляне пюре, морква або буряки, тушковані в сметанному соусі, та ін.

Залежно від виду теплової обробки розрізняють страви з відварних, припущених, смажених, тушкованих і запечених овочів.

Теплова обробка сприяє розм'якшенню овочів, утворенню нових смакових і ароматичних речовин.

У сирих овочах клітини рослинної тканини зв'язані між собою протопектином, який при тепловій обробці переходить у розчинну речовину — пектин. При цьому зв'язок між клітинами послаблюється і овочі розм'якшуються. Тривалість теплової обробки овочів залежить від стійкості протопектину, а також навколишнього середовища. Так, наприклад, в кислому середовищі і середовищі з великою кількістю солей кальцію перехід протопектину в пектин сповільнюється й овочі погано розм'якшуються. Овочі краще варити у м'якій воді, яка містить незначну кількість солей кальцію.

Крохмаль, який міститься в овочах, при нагріванні клейстеризується. Крохмальні зерна при температурі 55—70°C вбирають воду, яка міститься в овочах, і утворюють драглисту масу — клейстер.

Під час смаження овочів на поверхні утворюється рум'яна кірочка в результаті декстринізації (розщеплювання) крохмалю, карамелізації (глибокого розщеплювання) цукрів і меланоїдинових утворень. Крохмаль розщеплюється з утворенням розчинних у воді речовин — піродекстринів коричневого кольору, цукри — з утворенням темнозабарвлених речовин — кармелану, кармелену та ін. У результаті карамелізації кількість цукру в овочах зменшується, а на поверхні утворюється добре підсмажена кірочка.

Меланіни (темнозабарвлені речовини) утворюються в результаті сполучення азотистих речовин з цукрами.

Різноманітне забарвлення овочів зумовлене присутністю в них пігментів (барвників). Завдяки вмісту пігменту хлорофілу щавель, шпинат, салат, зелений горошок мають зелений колір. Під час теплової обробки органічні кислоти клітинного соку вступають у реакцію з хлорофілом, утворюючи нову сполуку бурого кольору. Тому зелені овочі рекомендується варити при бурхливому кипінні у відкритому посуді, при цьому кислоти разом з парою води вивітрюються і колір овочів не змінюється.

Жовтий, оранжевий, червоний кольори овочів (моркви, томатів, червоного болгарського перцю) зумовлені вмістом пігментів-кароти-

ноїдів, які стійкі проти дії тепла, кислот, лугів і не змінюють колір під час теплової обробки.

Буряки мають червоно-фіолетовий колір завдяки наявності барвників — пурпурного (бетаніну) і жовтого. Пурпурний пігмент менш стійкий. Колір краще зберігається під час теплової обробки цілих буряків у кислому середовищі, тому при варінні і тушкуванні буряків додають оцет.

Капуста, картопля, ріпчаста цибуля в процесі варіння набувають жовтого відтінку, що зумовлено вмістом безбарвних флавонових глюкозидів.

Під час теплової обробки маса овочів зменшується, оскільки вони втрачають рідину (при смаженні вона частково випаровується, при варінні — переходить у відвар). У відвар переходять мінеральні речовини, водорозчинні вітаміни, органічні кислоти, цукри, білки, які визначають смак і харчову цінність овочів. Тому відвари рекомендується використовувати для приготування перших страв і соусів.

Вітаміни (за винятком вітаміну С) стійкі проти теплової обробки і майже не змінюються. Вітамін С (аскорбінова кислота) легко руйнується під час теплової обробки, особливо при варінні у великій кількості рідини. Значно краще він зберігається під час варіння на парі і при смаженні, оскільки жир захищає овочі від стикання з киснем повітря, який сприяє окислювальним процесам. Він добре зберігається у кислому середовищі. Для того щоб вітамін С краще зберігся в стравах з овочів, слід дотримуватися таких правил:

– обчищати і нарізувати овочі безпосередньо перед тепловою кулінарною обробкою;

– не використовувати металевий посуд, який окислюється;

– під час варіння овочі треба класти в киплячу воду в такій послідовності, щоб одночасно довести їх до готовності;

– варити овочі з закритою кришкою, щоб не було доступу кисню повітря;

– дотримуватися режиму і тривалості теплової обробки (не допускати бурхливого кипіння і тривалого варіння);

– не перемішувати овочі довго і часто;

– не допускати тривалого зберігання готових страв у гарячому стані, повторного і багаторазового розігрівання їх.

Готують страви і гарніри з овочів у соусному відділенні гарячого цеху, де використовують таке обладнання, як стаціонарні казани, електросковороди, електроплити; наплитний посуд — наплитні казани, каструлі, каструлі з сітчастими втулками, сотейники, сковороди, листи;

інвентар — шумівки, дерев'яні копистки, кухарські лопатки, друшляки, сита.

Подають страви в підігрітих столових мілких тарілках, баранчиках, порційних сковородах.

9.2. Страви і гарніри з варених овочів

Для приготування страв і гарнірів використовують варені картоплю, капусту, буряки, моркву, кукурудзу, стручки зеленого гороху і квасолі. Овочі варять у воді або на парі, щоб зберегти поживні речовини.

Картоплю і моркву варять обчищеними і з шкірочкою, буряки — з шкірочкою, кукурудзу — початками, стручки квасолі — нарізаними, сушені овочі попередньо замочують.

Овочі занурюють у киплячу підсолену воду (на 1 л води 10 г солі), варять у посуді в закритою кришкою в наплитних або стаціонарних казанах. Вода має покривати овочі на 1—2 см, оскільки під час варіння у великій кількості води збільшуються втрати поживних речовин, особливо вітаміну С. Буряки, моркву, зелений горошок варять без солі, щоб не погіршився смак і не сповільнився процес варіння. Овочі, які мають зелений колір (стручки бобових, зелений горошок, шпинат, капуста брюссельська, спаржа й артишоки), варять у великій кількості води (3—4 л на 1 кг) в посуді з відкритою кришкою, щоб зберегти колір. Сушені овочі перед варінням промивають, заливають холодною водою і залишають для набухання на 1—3 год., а потім варять у тій самій воді. Швидкозаморожені овочі кладуть у киплячу воду, не розморожуючи їх. Консервовані прогрівають з відваром, а потім відвар зливають і використовують для приготування перших страв і соусів. На парі рекомендується варити розсипчасту картоплю і моркву, оскільки під час варіння у воді вони стають водянистими і несмачними.

Картопля варена

Однакові за величиною бульби обчищеної картоплі (великі бульби нарізують часточками) кладуть у казан шаром не більш як 50 см, заливають гарячою водою так, щоб вона вкрила картоплю на 1—1,5 см, солять, накривають кришкою, доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до готовності. Відвар зливають, картоплю підсушують (посуд накривають кришкою і ставлять на плиту на 3—5 хв. на не дуже гаряче місце).

Картоплю, обточену бочечками, молоду і ту, що швидко розварюється, варять 15 хв. після закипання, а потім воду зливають і доводять до готовності без води (за рахунок пари, яка утворюється в казані).

Варять картоплю невеликими партіями і використовують як самостійну страву або як гарнір. При подаванні поливають маслом або соусами — грибним, цибулевим, сметанним або сметаною. Можна подавати зі смаженою цибулею або смаженими грибами, або використовують як гарнір до страв з м'яса і риби. Молоду картоплю поливають маслом і посипають посіченим кропом.

Картопляне пюре

Для картопляного пюре краще використовувати сорт картоплі з високим вмістом крохмалю. Обчищені однакові за розміром бульби картоплі заливають гарячою водою, солять, закривають кришкою і варять до готовності. Відвар зливають, картоплю підсушують і гарячою протирають у протиральній машині. В гарячу протерту картоплю додають розтоплений жир, вливають, безперервно помішуючи, гаряче кип'ячене молоко, щоб маса не потемніла. Суміш збивають до утворення пухкої однорідної маси. Відварену картоплю протирають гарячою при температурі не нижчій за 80°С.

Коли пюре охолоне, картопляні клітинки, які містять оклейстеризований крохмаль, легко руйнуються і виділяють клейстер, завдяки якому пюре стає тягучим, темним і несмачним.

Перед подаванням пюре кладуть у тарілку, на поверхні роблять візерунок ложкою, змоченою в розтопленому маслі, поливають маслом вершковим, посипають зеленню. Пюре можна подавати з пасерованою цибулею, круто звареними січеними яйцями, змішаними з розтопленим вершковим маслом. Можна також використовувати як гарнір до м'ясних і рибних страв.

Капуста відварна з маслом або соусом

Оброблену білоголову капусту нарізають шашками, ранню білоголову — часточками. Цвітну капусту використовують цілими суцвіттями або нарізають.

Качанчики брюссельської капусти необхідно попередньо зрізати з стебла. Підготовлену капусту кладуть в киплячу підсолену воду, швидко доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до готовності в посуді з відкритою кришкою, щоб не змінився колір. Готову капусту до подавання зберігають у гарячому відварі не більш як 30 хв., оскільки при тривалому зберіганні руйнується вітамін С, погіршується смак і зовнішній вигляд страви. Варити капусту слід у міру реалізації.

Готову капусту виймають шумівкою, дають стекти відвару.

При подаванні поливають вершковим маслом або соусом молочним, сметанним, сухарним. Соус можна подавати окремо в соуснику.

Картопля в молоці

Обчищену картоплю нарізають великими кубиками, кладуть у киплячу воду і варять 10 хв. Воду зливають, картоплю заливають гарячим молоком, солять і варять до готовності. Потім кладуть шматочки масла і доводять до кипіння. При відпусканні кладуть масло, що залишилося, засипають зеленню.

Горох овочевий варений

Швидко заморожений горошок кладуть у киплячу воду, швидко доводять до кипіння і варять 3-5 хв. Лопаточки овочевого гороху обчищають від бічних жилок і варять у киплячій підсоленій воді. Консервований горошок прогрівають у цьому самому відварі. Зварений горошок відкидають на друшляк, а відвар можна використати для приготування соусів і перших страв.

При подаванні горошок поливають маслом або молочним соусом.

Кукурудза варена

Качани кукурудзи молочно-воскової стиглості промивають, заливають гарячою підсоленою водою і варять до готовності, зберігають у відварі.

Перед подаванням качани кладуть у тарілку, окремо подають вершкове масло. З качанів можна зняти зерна. Заправити їх соусом молочним чи сметанним і довести до кипіння, покласти вершкове масло.

Пюре зі шпинату з яйцями

Перебрані і промиті листки шпинату кладуть в киплячу воду (3—4 л на 1 кг), посуд закривають кришкою, швидко доводять до кипіння і варять при бурхливому кипінні 5—10 хв. (залежно від сорту шпинату), зварений шпинат відкидають на друшляк і протирають.

Протертий шпинат прогрівають у сотейнику, додають густий молочний соус, сіль, цукор, маргарин, перемішують до утворення однорідної маси і доводять до кипіння.

Перед подаванням пюре накладають гіркою, зверху роблять заглиблення, в яке кладуть зварене «в мішечок» яйце без шкаралупи або посипають посіченим круто звареним яйцем.

Вимоги до якості страв з варених овочів

Варені овочі зберігають форму, картопля однакової величини, нарізана часточками або обточена бочечками. Допускається незначне розварювання бульб.

Картопля добре обчищена, без вічок і темних плям, не допускаються потемнілі бульби.

Капуста білоголова нарізана шашками, цвітна — розібрана на суцвіття. Не допускається смак пареної капусти. Зварені овочі мають м'яку, ніжну консистенцію. Колір вареної картоплі – від білого до світло-кремового, капусти і гороху овочевого — від світло-зеленого до зеленого.

Смак — характерний для кожного виду овочів.

Картопляне пюре густої, пухкої, однорідної консистенції, без грудок непротертої картоплі. Смак — ніжний, з ароматом молока і вершкового масла. Колір — від білого до кремового. Укладене на тарілку, на поверхні написаний візерунок.

Пюре зі шпинату темно-зеленого кольору, маса однорідна, густа, пухка. Смак трохи солонуватий, ніжний, запах — з ароматом молока.

Зварену картоплю і картопляне пюре зберігають на марміті не більше 2 год., цвітну, білоголову варену капусту — не більше як 60 хв., оскільки при тривалому зберіганні погіршується їхня якість і руйнується вітамін С.

Енергетична цінність і якість готових овочевих страв при тривалому зберіганні знижується. Особливо зменшується кількість вітаміну С під час нагрівання під дією кисню. Тому їх, як правило, готують невеликими партіями.

9.3. Страви і гарніри з припущених овочів

Окремі види овочів (моркву, гарбуз, кабачки, капусту, томати, шпинат, щавель, ріпу) або їх суміш припускають у власному соку (без рідини) або в невеликій кількості рідини (води, бульйону, молока) з додаванням жиру. У власному соку припускають ті овочі, які містять велику кількість рідини — гарбуз, томати, кабачки.

Перед припусканням овочі нарізають таким чином: капусту — шашками або часточками, моркву, ріпу, гарбуз, кабачки, брукву — кубиками або часточками. Припускають у посуді з товстим дном із закритою кришкою. Нарізані овочі кладуть у посуд шаром не більш як 20 см. На 1 кг овочів використовують 0,2—0,3 л бульйону або води і 20—30 г жиру. Втрати поживних речовин під час припускання значно менші, ніж під час варіння.

Припущені овочі заправляють вершковим маслом, молочним соусом і подають як самостійну страву і як гарнір, а також використовують як напівфабрикати для приготування перших страв, начинок, холодних страв.

Морква в молочному соусі

Обчищену моркву нарізають дрібними кубиками, часточками або брусочками, кладуть у посуд, додають бульйон (0,2—0,3 л на 1 кг), маргарин і припускають до готовності, потім додають молочний соус середньої густини, сіль, цукор, перемішують і доводять до кипіння.

Подають як гарнір до страв з м'яса і риби або як самостійну страву.

Капуста білоголова з соусом

Головки капусти розрізають вздовж на часточки з частиною качана, щоб трималося листя. Якщо капуста призначена для гарніру, її слід нарізати шашками. Нарізану часточками капусту кладуть у посуд в один ряд, а нарізану шашками — шаром 10—15 см, додають воду або бульйон, вершкове масло або маргарин, сіль і припускають до готовності.

Подають в баранчику або порційній сковороді, поливають соусом молочним або сметанним з томатом.

Овочі припущені в молочному або сметанному соусі

Моркву, ріпу, кабачки або гарбуз нарізають кубиками або часточками, білоголову капусту — шашками, цвітну капусту розбирають на суцвіття. Кожен вид овочів припускають окремо. Консервований зелений горошок прогрівають у власному соку.

Припущені овочі з'єднують, заправляють соусом молочним середньої густини або сметанним, додають сіль, цукор і прогрівають 1—2 хв.

Перед подаванням припущені овочі кладуть у баранчик або порційну сковороду, поливають жиром.

Вимоги до якості страв і гарнірів з припущених овочів

Овочі мають однакову форму нарізання, яка зберігається, заправлені соусом. Смак трохи солонуватий, запах — з ароматом овочів і молока, без запаху підгорілих молока й овочів. Колір — властивий овочам, з яких приготовлена страва. Консистенція — м'яка, соковита. Допускається часткове розварювання овочів.

Овочі у соусі або маслі зберігають у посуді під кришкою не більш як 2 год.

9.4. Страви і гарніри з тушкованих овочів і грибів

Тушкують кожен вид овочів окремо або разом — суміш овочів, а також деякі фаршировані овочі. Для тушкування овочі нарізають со-

ломкою, кубиками, часточками, обсмажують до напівготовності або припускають, а потім тушкують у невеликій кількості бульйону з додаванням томатного пюре, пасерованих овочів, спецій або соусу.

Для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду страви під час тушкування свіжої капусти і буряків додають оцет. Овочі тушкують у посуді з закритою кришкою, при слабкому кипінні.

Перед подаванням тушковані страви можна посипати подрібненою зеленню петрушки або кропу (2—3 г на порцію).

Капуста тушкована

Свіжу капусту нарізають соломкою. Кладуть у казан шаром не більше як 20—30 см, додають бульйон або воду (20—30% маси капусти), жир, оцет, пасероване томатне пюре і тушкують, періодично помішуючи, до напівготовності. Потім додають пасеровані овочі, нарізані соломкою, лавровий лист, перець і продовжують тушкувати, перед закінченням тушкування — борошняну пасеровку, розведену бульйоном, сіль, цукор і доводять до готовності.

Якщо свіжа капуста має гіркуватий присмак, перед тушкуванням її слід ошпарити окропом протягом 3—5 хв. Якщо використовують квашену капусту, оцет не додають, а збільшують кількість цукру до 10 г на порцію.

Якщо тушковану капусту готують із шпиком або копченою грудинкою, їх необхідно попередньо обсмажити і покласти в капусту на початку тушкування, а жир, який витопився, використати для пасерування овочів.

Тушковану капусту можна використовувати як самостійну страву, як гарнір, а також включати до складу інших страв (солянка, бігус).

При подаванні посипають зеленню.

Капуста тушкована з грибами

Капусту тушкують до напівготовності. Свіжі гриби, нарізані часточками, смажать до готовності. Сушені гриби замочують, варять, нарізають соломкою і обсмажують з цибулею. До тушкованої капусти додають підготовлені гриби і тушкують до готовності. Подають як самостійну страву.

Картопля тушкована

Сиру обчищену картоплю нарізають часточками або великими кубиками, обсмажують, моркву — часточками або середніми кубиками, цибулю — напівкільцями і пасерують. Овочі з'єднують, додають пасе-

роване томатне пюре, заливають бульйоном і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають спеції. Подають як самостійну страву і як гарнір.

Картопля тушкована з грибами

Сиру обчищену картоплю нарізають часточками або кубиками і обсмажують. Оброблені свіжі білі гриби нарізають часточками і підсмажують, сушені гриби варять, а потім підсмажують. Цибулю ріпчасту нарізають півкільцями або часточками і пасерують. Картоплю з'єднують із смаженими грибами, пасерованою цибулею, заливають соусом червоним або томатним, кладуть спеції і тушкують до готовності. Подають в баранчику або тарілках, посипають подрібненою зеленню.

Рагу з овочів

Картоплю, моркву, петрушку (корінь), цибулю ріпчасту нарізають часточками або кубиками. Картоплю обсмажують, а інші овочі пасерують. Білоголову капусту нарізають шашками і припускають, цвітну — розбирають на окремі суцвіття і варять.

Підготовлені картоплю і овочі кладуть в посуд, заливають соусом червоним, томатним або сметанним і тушкують 10—15 хв.

Після цього додають сирі або обсмажені кабачки чи гарбуз, нарізані кубиками, і продовжують тушкувати 15—20 хв. За 5—10 хв. до закінчення тушкування додають сіль, перець горошком, лавровий лист, доводять до готовності, заправляють тертим часником.

При відсутності того чи іншого виду овочів, які вказані в рецептурі, страву можна приготувати з інших овочів, які є, відповідно збільшивши їх закладку.

Подають у баранчику, поливають маслом, посипають зеленню.

Буряки тушковані в сметані

Буряки зі шкіркою відварюють, охолоджують, обчищають, нарізають соломкою або кубиками, прогрівають з маргарином.

З'єднують зі сметаною і тушкують 10 хв. при слабкому нагріванні. Буряки можна приготувати з пасерованою ріпчастою цибулею. Подають в баранчику або порційній сковороді, посипають зеленню.

Баклажани тушковані з картоплею

Баклажани, картоплю і томати нарізають часточками. Баклажани солять і витримують 30 хв., щоб не були гіркими, і промивають. Обкачують у борошні і смажать разом з картоплею. Обсмажені овочі зали-

вають бульйоном, тушкують до напівготовності, додають томати, сметану і тушкують 10—15 хв. Перед подаванням посипають зеленню.

Гриби в сметанному соусі

Підготовлені відварені гриби нарізають скибочками або часточками і обсмажують до готовності. Заливають сметанним соусом і проварюють 5—10 хв. Можна покласти пасеровану ріпчасту цибулю. Подають в баранчику або порційній сковорідці, посипають подрібненою зеленню.

Перець фаршированнй

Підготовлений для фарширування перець заповнюють начинкою, кладуть у сотейник в один ряд, додають води і припускають до готовності, потім заливають томатним соусом і тушкують 10–15 хв.

Приготування начинки: нашатковану капусту перетирають з сіллю, прогрівають з оцтом, потім додають пасеровані з томатним пюре цибулю і моркву, все разом тушкують. Заправляють цукром та пасерованим борошном.

Можна використати інші овочеві начинки.

Голубці з рисом і грибами

На підготовлені листки капусти кладуть начинку, загортають, кладуть у сотейник, заливають сметанним соусом і тушкують до готовності.

Приготування начинки: підготовлені свіжі або варені сушені гриби дрібно нарізають і обсмажують з цибулею. Рис або перлову крупу варять до напівготовності, додають гриби з цибулею, сіль, перець, зелень і перемішують. Можна використати інші овочеві начинки.

Відпускають з соусом по 2 шт. на порцію.

Вимоги до якості страв і гарнірів з тушкованих овочів

У разі бракеражу тушкованих овочів окремо тушкують овочі і соус. Овочі після тушкування зберігають форму. Смак тушкованої капусти — кисло-солодкий, з ароматом спецій і томату, без запаху пареної капусти і сирого борошна. Колір — від світло- до темно-коричневого, для тушкованих буряків — темно-вишневий. Консистенція — соковита.

Зберігають тушковані овочі гарячими не більше як 2 год.

9.5. Страви і гарніри із смажених овочів і грибів

Для смаження використовують сирі і попередньо зварені овочі. Сирими смажать овочі, які містять нестійкий протопектин і достатню кількість вологи — картоплю, кабачки, гарбуз, ріпчасту цибулю, томати. Овочі, які містять більш стійкий протопектин, попередньо варять або припускають, нарізають, а потім смажать. Це такі овочі, як буряк, морква, капуста.

Під час смаження овочі втрачають значну кількість вологи, на поверхні утворюється добре підсмажена кірочка, внаслідок чого вони набувають специфічного смаку й аромату.

Смажать овочі двома способами — основним (у невеликій кількості жиру) і у фритюрі (у великій кількості жиру).

Перед смаженням овочі нарізають, а кабачки, гарбуз, томати, баклажани — обкачують у борошні.

Для смаження основним способом підготовлені овочі або вироби з них кладуть на сковороду або лист з жиром, попередньо розігрітий до температури 140—150°С, і смажать з обох боків до утворення підсмаженої кірочки, доводять до готовності в жаровій шафі.

У фритюрі смажать картоплю, зелень петрушки, вироби з картоплі. Підготовлені овочі обсушують, щоб під час смаження не розбризкувався жир. Для смаження у фритюрі краще використовувати суміш тваринних і рослинних жирів (50% тваринного жиру 150% олії або відповідно 70% і 130%). а також кулінарний фритюрний жир. Жиру беруть у 4 рази більше, ніж овочів. Фритюрницю наповнюють жиром наполовину, оскільки при нагріванні він піниться. Жир нагрівають до температури 170—180°С і закладають підготовлені овочі. Тривалість смаження — 2—8 хв.

Картопля смажена (з сирої)

Сиру картоплю нарізають брусочками, часточками, кубиками або скибочками, промивають у холодній воді, щоб шматочки не склеювались і не прилипали до листа, обсушують, щоб жир не розбризкувався. Підготовлену картоплю кладуть на сковороду або лист з розігрітим жиром шаром 4—5 см і смажать, періодично помішуючи до утворення рум'яної кірочки, солять і продовжують смажити до готовності. Якщо картопля повністю не просмажилася, її доводять до готовності в жаровій шафі.

Під час смаження в електросковороді картоплю в кінці смаження закривають кришкою і доводять до готовності. Усмажування — 31%.

Використовують як гарнір і як самостійну страву, поливають маслом, соусом, смаженою цибулею.

Картопля смажена (з вареної)

Картоплю, зварену зі шкірочкою, охолоджують, обчищають, нарізають тоненькими скибочками або кружальцями, солять, кладуть тонким шаром (не більш як 5 см) на сковороду з розігрітим жиром і смажать, обережно перевертаючи, щоб збереглася форма. Усмажування — 17%. Використовують як самостійну страву або для приготування запечених страв з м'яса і риби.

Картопля, смажена у фритюрі

Нарізану кубиками, брусочками, соломкою, часточками, стружкою, спіральками сиру картоплю промивають у холодній воді і добре обсушують, кладуть у киплячий жир (температура 170—180°С) і смажать до утворення рум'яної кірочки.

Смажену картоплю виймають шумівкою, кладуть у друшляк для стікання жиру, посипають дрібною сіллю і струшують.

Картоплю, нарізану брусочками, часточками, кубиками і смажену у фритюрі, називають картопля фрі (усмажування 50%), а нарізану соломкою — пай (усмажування 60%).

Картоплю найчастіше використовують як гарнір до страв з філе курки і дичини або як самостійну страву, посипавши зеленню.

Для одержання хрусткої картоплі (чіпси) її нарізають скибочками товщиною 1,5 мм. Підготовлену для смаження картоплю промивають, обсушують і смажать у фритюрі. Усмажування — 66%.

Щоб одержати здуту картоплю (суфле), її нарізають кружечками товщиною 5—6 мм і кладуть в жир, нагрітий до температури 135—150°С. При цьому крохмаль на поверхні клейстеризується і утворюється щільна кірочка. Потім картоплю перекладають в жир, нагрітий до температури 175—180°С. Волога всередині шматочка перетворюється в пару і кружечок здувається з обох боків. Картоплю виймають з жиру, солять дрібною сіллю. Використовують як гарнір до бенкетних страв або як самостійну страву.

Цибуля фрі

Ріпчасту цибулю нарізають кільцями, обкатують в борошні і смажать у фритюрі 3—5 хв. до утворення золотистої кірочки. Смажену цибулю виймають шумівкою, дають стекти жиру, не солять. Усмажування — 66%. Подають при відпусканні біфштекса, смаженої печінки та ін.

Зелень петрушки фрі

Гілочки зелені петрушки промивають, обсушують, смажать у великій кількості жиру 1—2 хв. до темно-зеленого кольору, виймають шумівкою, кладуть у друшляк для стікання жиру. Використовують як гарнір і для прикрашення страв із смаженої риби.

Кабачки, баклажани, гарбузи смажені

Підготовлені кабачки, баклажани, гарбузи (без шкірочки і насіння) нарізають кружальцями або скибочками, солять. Баклажани залишають на 10—15 хв., щоб зникла гіркота, потім промивають і обсушують. Нарізані овочі обкачують у борошні і обсмажують з обох боків. Баклажани і гарбуз доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням овочі поливають сметаною або соусом молочним, сметанним з томатом, посипають дрібно нарізаною зеленню.

Подають як самостійну страву і як гарнір.

Котлети картопляні

Обчищену картоплю варять, обсушують і протирають гарячою. Потім охолоджують до 40—50°С, додають яйця, масу перемішують, розділяють по дві штуки на порцію. Обкачують у борошні або сухарях, надають форми котлети, обсмажують з обох боків і доводять до готовності в жаровій шафі.

Подають на тарілці або порційному блюді, поливають маслом, сметаною або соусами: сметанним, сметанним з цибулею, грибним, томатним, цибулевим. Сметану і соус можна подати в соуснику окремо.

Зрази картопляні

З картопляної маси як для котлет картопляних формують коржі по 2 шт. на порцію, посередині коржа кладуть фарш, з'єднують краї, обкачують в сухарях або борошні, надаючи форми цеглини з овальними краями.

Напівфабрикат обсмажують з обох боків, доводять до готовності в жаровій шафі.

Приготування фаршу: цибулю ріпчасту нарізають соломкою, пасерують і з'єднують із круто звареними і дрібно посіченими яйцями, нарізаною зеленню, сіллю, перцем і перемішують. Замість яєць можна покласти дрібно нарізані гриби або моркву, нарізану соломкою і припущену.

Подають зрази на тарілці або порційному блюді, поливають вершковим маслом або маргарином. Сметану, соуси (сметанний, грибний, томатний) можна подати окремо або підлити в блюдо.

Крокети картопляні

У протерту картоплю, охолоджену до температури 55°С, додають борошно, сирі яєчні жовтки і перемішують. З утвореної маси формують кульки, груші, циліндри (по 3—4 шт. на порцію), паніруютъ в борошні, змочують в яєчному білку і паніруютъ в сухарях. Смажать крокети у великій кількості жиру.

У масу для крокетів можна додати пасеровану цибулю і дрібно нарізані гриби.

Перед подаванням крокети викладають на блюдо або порційну тарілку, прикрашають листками салату або гілочками зелені петрушки. У соуснику подають соус (томатний, червоний з цибулею й огірками, грибний).

Крокети можна використовувати як гарнір, в цьому разі їх слід формувати меншого розміру.

Котлети капустяні

Дрібно нарізану капусту припускають до напівготовності з додаванням молока і жиру. Після цього всипають тоненькою цівкою манну крупу, ретельно перемішують і варять до готовності. В разі приготування котлет з яблуками їх обчищають від шкірки, видаляють насіннєве гніздо, нарізають соломкою, припускають з додаванням невеликої кількості жиру і з'єднують з готовою капустяною масою. Утворену масу охолоджують до 40—50°С, додають сирі яйця і сіль, ретельно перемішують, формують котлети по 2 шт. на порцію, паніруютъ в сухарях і обсмажують з обох боків. Перед подаванням поливають маслом, сметаною, соусом сметанним або молочним.

Котлети морквяні

Моркву нарізають тоненькою соломкою або пропускають через овочерізку, потім припускають з жиром у молоці з додаванням бульйону або у воді майже до готовності. Потім всипають тоненькою цівкою манну крупу, добре розмішуючи, і варять до готовності. Утворену масу охолоджують до 40—50°С, додають яйця, сіль, протертий твердий сир і все добре перемішують (можна приготувати без сиру, а манну крупу замінити густим молочним соусом).

З цієї маси формують котлети по 2 шт. на порцію, паніруютъ у сухарях або борошні, обсмажують з обох боків і доводять до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням котлети кладуть на тарілку або порційне блюдо, поливають вершковим маслом або маргарином. Соус (молочний, сметанний) можна подати окремо.

Капуста смажена у тісті

Білоголову капусту нарізають часточками по 50—60 г, цвітну розбирають на окремі суцвіття, відварюють у підсоленій воді до напівготовності і відкидають на сито. Відварену капусту опускають в тісто і смажать у фритюрі.

Приготування тіста: в просіяне борошно додають жовтки, частину молока, сіль, перемішують. Суміш розводять рештою молока до консистенції густої сметани і змішують із збитими білками. Перед подаванням поливають розтопленим вершковим маслом.

Картопляні пальчики

У відварену протерту картоплю додають сирі яйця, картопляний крохмаль, перемішують. З утвореної маси формують валики 1—1,5 см завтовшки, нарізають їх брусками 5—6 см завдовжки, обкачують у борошні і смажать до готовності. Перед подаванням викладають гіркою, можна використовувати як гарнір.

Деруни

Сиру обчищену картоплю натирають на тертці, додають борошно, яйця, сіль, перемішують. З утвореної маси підсмажують деруни. Подають зі сметаною або цибулею, смаженою на олії.

Оладки з кабачків

Обчищені кабачки натирають на тертці, додають борошно, яйця, цукор, соду, сіль і все перемішують. З підготовленої маси підсмажують оладки. Перед подаванням оладки поливають сметаною або вершковим маслом.

Шніцель з капусти

Капусту обчищають, виймають качан і варять цілою 5—10 хв. у киплячій підсоленій воді. Капусту виймають і розбирають на окремі листки, потовщені частини відбивають. Складають по два листки разом і надають овальної форми шніцеля. Панірують у борошні, потім в яйці і сухарях. Смажать основним способом, перед подачею поливають маслом, сметаною або соусами: сметанним, молочним.

Вимоги до якості смажених овочевих страв

Смажені овочі однакової форми нарізання, м'якої консистенції з рівномірно підсмаженою кірочкою.

Смажена у фритюрі картопля повинна бути хрумкою, жовтого кольору, інші овочі — світло-коричневого, на переломі — натурального кольору, властивого овочам. Котлети, зрази, шніцель — правильної форми, без тріщин, на поверхні — рівномірна рум'яна кірочка. Консистенція — пухка, нетягуча, без грудочок непротертої картоплі.

Морквяні котлети на розрізі світло-оранжевого кольору, капустяні — світло-кремового. Смак трохи солодкуватий. Консистенція — пухка, однорідна, без великих шматочків моркви і грудочок манної крупи.

9.6. Запечені страви із овочів і грибів

Перед запіканням більшість овочів підлягають тепловій обробці: їх варять, припускають, тушкують або смажать, а іноді запікають сирими (томати, баклажани). Овочі запікають на листах або порційних сковородах, попередньо змащених жиром і посипаних сухарями, у жаровій шафі при температурі 250—280°С до утворення золотистої кірочки на поверхні і температури всередині виробу 80°С. Страви із запечених овочів поділяють на три групи: овочі, запечені в соусі; запіканки; фаршировані овочі. Перед запіканням пудинги, запіканки змащують яйцем або сметаною, а овочі для запікання в соусі посипають тертим твердим сиром або меленими сухарями і збризкують маслом.

Картопля, запечена в сметанному соусі

Сиру обчищену картоплю нарізають кружечками і смажать, а цілими бульбами варять у підсоленій воді, воду зливають, картоплю підсушують і нарізають кружечками. Молоду картоплю використовують цілими бульбами.

Підготовлену картоплю кладуть на порційні сковороди або листи, змазані жиром і посипані сухарями, заливають сметанним соусом, посипають тертим твердим сиром, збризкують маслом і запікають. Перед подаванням посипають зеленню.

Картопля, запечена в сметанному соусі з грибами

Обчищену картоплю нарізають кубиками, варять у підсоленій воді і кладуть на підготовлений лист або порційну сковороду. Варені гриби нарізають часточками або скибочками, нарізану соломкою цибулю обсмажують, з'єднують з соусом сметанним, заливають картоплю, посипають тертим твердим сиром, збризкують маслом і запікають. Перед відпусканням посипають зеленню.

Картопляні котлети, запечені в соусі

Підсмажені картопляні котлети кладуть на змазану жиром сковороду, заливають соусом грибним або сметанним з цибулею, посипають тертим твердим сиром, збризкують жиром і запікають.

Капуста, запечена в соусі

Підготовлену і відварену цвітну або білоголову капусту кладуть на змазану жиром сковороду або лист, заливають гарячим молочним соусом, посипають тертим твердим сиром, збризкують жиром і запікають.

Кабачки, запечені в соусі

Кабачки обчищають від шкірки, нарізають кружечками товщиною 1,5–2 см, посипають сіллю, панірують у борошні, обсмажують з обох боків. Потім кладуть на змазану жиром сковороду або лист, заливають гарячим молочним соусом або сметанним, посипають тертим твердим сиром, збризкують жиром і запікають.

Рулет або запіканка картопляна

Зварену картоплю обсушують і гарячою протирають, перемішують, викладають на серветку, змочену водою. На середину маси кладуть фарш капустяний, морквяний або грибний і надають форми рулету. За допомогою серветки перекладають на змащений жиром лист швом донизу, змазують сметаною, посипають сухарями, роблять 2-3 проколи, збризкують жиром і запікають у жаровій шафі при температурі 250-280°С до утворення рум'яної кірочки на поверхні.

В разі приготування запіканки картопляну масу розділяють на дві частини. На змащений жиром і посиланий сухарями лист викладають половину картопляної маси шаром не більш як 2 см, на неї кладуть рівномірним шаром фарш. Зверху закривають другою половиною маси. Поверхню вирівнюють, змазують сметаною, ложкою роблять візерунок і запікають.

Приготування фаршу: сушені гриби варять, подрібнюють, пасерують з ріпчастою цибулею, вареними січеними яйцями, кладуть сіль, перець, зелень петрушки або кропу і перемішують. Запіканку можна приготувати і без фаршу — з однієї картопляної маси.

Перед подаванням рулет або запіканку нарізають на порції, поливають розтопленим вершковим маслом, або підливають соус томатний, сметанний, грибний, сметану можна подати окремо.

Для запіканок капустяних, морквяних масу готують як для котлет, а для пудингу в підготовлену масу додають яєчні жовтки, а потім збиті білки.

Солянка овочева

Готують тушковану свіжу або квашену капусту. Солоні огірки обчищають від шкірки, насіння і припускають. Гриби солоні або мариновані промивають, нарізають і обсмажують. Цибулю ріпчасту пасерують. Всі продукти змішують, кладуть на змазану жиром сковороду або лист, посипають тертим твердим сиром, збризкують жиром, посипають сухарями і запікають. Перед відпусканням солянку прикрашають скибочками лимона, маслинами, маринованими овочами або сливами.

Голубці овочеві

Головку капусти без качана відварюють у підсоленій воді до напівготовності, розбирають на окремі листки, потовщені частини листків злегка відбивають. На підготовлені листки капусти кладуть фарш, формують у вигляді конверта. Голубці викладають на лист, розігрітий з жиром, підсмажують, заливають сметанним соусом або сметанним з томатом і запікають.

Приготування фаршу: моркву і цибулю нарізають соломкою і пасерують, додають підсмажені гриби, зварений рис, сіль, перець, перемішують, можна додати варені січені яйця.

Перед подаванням голубці поливають соусом, в якому їх запікали.

Перець, фаршированний овочами

Солодкий перець перебирають, промивають, надрізають навколо плодоніжки і видаляють її разом з насінням, не порушуючи цілісності перчини. Обчищений перець промивають і проварюють 2—3 хв., потім відкидають на друшляк, наповнюють фаршем, кладуть на лист, заливають соусом і запікають до готовності.

Приготування фаршу: моркву і петрушку нарізають соломкою, пасерують разом з цибулею, додають пасероване томатне пюре, заправляють цукром, оцтом, сіллю, перцем і доводять до кипіння.

Можна готувати фарш з овочів і рису. Для цього в овочевий фарш додають зварений до напівготовності рис.

Відпускають перець з соусом, в якому запікають, і посипають зеленню.

Кабачки, фаршировані овочами

Підготовлені кабачки наповнюють фаршем, кладуть на лист, змащений маслом, заливають до половини соусом сметанним з томатом, посипають тертим твердим сиром, збризкують маслом і запікають.

Приготування фаршу: капусту, моркву, петрушку нарізають соломкою, ріпчасту цибулю — півкільцями. Капусту підсмажують, інші овочі пасерують. Підготовлені овочі перемішують, додають пасероване томатне пюре, подрібнений часник, перець. Масу прогрівають. Для фаршу можна використати пасеровану цибулю, відварений рис, дрібно посічені яйця, сіль, перець, зелень петрушки. Подають, поливши соусом, в якому запікали.

Помідори фаршировані

З помідорів виймають серцевину і заповнюють фаршем, кладуть на змазаний жиром лист, посипають тертим твердим сиром, змішаним з сухарями, збризкують маслом і запікають 15—20 хв.

Для фаршу підготовлені білі гриби нарізають і обсмажують, додають пасеровані моркву, цибулю і відварений рис. Все перемішують, додають спеції і часник. Відпускають, поливши соусом сметанним, сметанним з томатом, молочним або сметаною.

Вимоги до якості запечених овочевих страв

Запечені овочі — рулети і запіканки мають рівну поверхню, без тріщин, з рум'яною кірочкою. Колір і смак — характерні овочам, з яких виготовлено запечені страви. Овочі, запечені під соусом, повністю вкриті рівномірно соусом, на поверхні — рум'яна кірочка. Консистенція оболонки запіканки — пухка, нетягуча, начинка соковита. Страви не повинні прилипати до сковороди, шкірка на поверхні — глянцева, страва – соковита. Строк зберігання запечених страв — не більше 2 год.

9.7. Печені овочі

Кукурудза печена

Качани кукурудзи молочної зрілості обчищають, миють, обсушують, кладуть на сковорідки або листи, змазані жиром, солять і печуть у жаровій шафі (250—300°С), періодично помішуючи.

Картопля печена

Відбирають бульби картоплі середнього розміру і правильної форми. Ретельно миють, кладуть на листи або сковороди і печуть у духовій шафі. Окремо подають масло.

9.8. Страви з овочевих напівфабрикатів

У підприємства харчування централізовано з фабрик заготівельних і підприємств харчової промисловості овочеві напівфабрикати надходять охолодженими. При використанні їх необхідно суворо додержуватися санітарних правил і строків зберігання, зберігати напівфабрикати у холодильних камерах при температурі, не вищій за 8°С. Напівфабрикати розігрівають безпосередньо перед подаванням на поверхні плити або у жаровій шафі чи НВЧ-апаратах.

Биточки (котлети) овочеві виробляють з капусти, моркви, буряків, картоплі масою 89 г. Напівфабрикати овочевих биточків укладають одним шаром у змащені жиром функціональні місткості Е 1х65 по 56 шт. у кожну. На доготівельних підприємствах напівфабрикати смажать у цих самих місткостях у шафах ПІЖМ-2.

Запіканки з овочів виробляють такого асортименту: капустяні, морквяні, овочеві (суміш капусти, моркви, цибулі і картоплі) і картопляні з м'ясом.

Масу для запіканок викладають у функціональні місткості, які змащують жиром і посипають сухарями. Морквяні, капустяні, овочеві — у місткість Е 1х65 шаром 30 мм, масою 4,65 кг (на 20 порцій), картопляну з м'ясом — у місткість Е 1х100 шаром 40 мм, загальною масою 5,7 кг (на 24 порції).

На доготівельних підприємствах капустяні, морквяні, овочеві напівфабрикати запікають протягом 30—35 хв. при температурі 250—280°С, картопляні з м'ясом — 45—50 хв. при температурі 220—250°С до утворення добре підсмаженої кірочки на поверхні виробу і досягнення температури у масі 80°С. Втрати маси при запіканні — 14%.

Підготовлені фаршировані голубці і перець кладуть одним шаром у змащені жиром функціональні місткості Е 1х100, підсмажують протягом 10 хв. у жаровій шафі при температурі 250°С з відкритою кришкою (не перевертаючи), потім додають гарячу воду (100 г на 1 кг голубців) і припускають 15 хв., після чого заливають сметанним соусом з томатом, запікають 20 хв. при температурі 250-270°С і охолоджують.

На доготівельних підприємствах голубці розігрівають у функціональних місткостях (без перекладання) протягом 20 хв. у жаровій шафі при температурі 220°С.

Капуста тушкована надходить у функціональних місткостях Е 1х100 загальною масою 9 кг (без перекладання), її розігрівають у жаровій шафі протягом 30—40 хв. при температурі 220°С і досягненні температури всередині маси 80°С.

Напівфабрикат «Картопля любительська» — заморожені брусочки картоплі, які попередньо бланшують і обсмажують або не обсмажують. Перед використанням картоплю, не розморожуючи, кладуть у розігрітий жир і смажать у фритюрі або основним способом. Використовують як самостійну страву або як гарнір.

Напівфабрикат «Смажена картопля» — це брусочки картоплі, підсмажені до напівготовності. Досмажують картоплю у фритюрі протягом 4—5 хв. або у жаровій шафі 10—15 хв. при температурі 250°С.

Сухе картопляне пюре випускають у вигляді пластівців, гранул і крупки. Його використовують для приготування картопляної маси і виробів з неї (котлети, зрази, рулети, запіканки, крекери).

В разі використання картопляних пластівців і крупки готують відновник з суміші води і молока або розведеного молока, масла і солі. У підготовлену суміш засипають, помішуючи, пластівці або крупку (1:4) і витримують при температурі 80°С протягом 3—5 хв. до повного відновлення структури пюре.

Крекери — напівфабрикат у вигляді тоненьких пластинок (локшинок). Перед використанням їх смажать у фритюрі при температурі 175—180°С протягом 5—7 хв. Картопляні хрущики мають тонку крихку консистенцію. Використовують як гарнір до м'ясних і рибних страв.

Розділ 10
СТРАВИ І ГАРНІРИ З КРУП, БОБОВИХ І МАКАРОННИХ ВИРОБІВ

10.1. Харчова цінність круп, бобових і макаронних виробів

Основною складовою частиною всіх круп є крохмаль (50-75%), тому вони висококалорійні. Білків у крупах 6-15%. Проте білки круп неповноцінні за вмістом деяких амінокислот, через те крупи слід поєднувати з іншими продуктами (молоком, твердим сиром, яйцями). Найбільш повноцінними є білки рису, гречаних і вівсяних круп, а білки пшона і кукурудзяної крупи недостатньо цінні.

Жири в крупах складаються в основному з ненасичених жирних кислот, легко окислюються і прогіркають, а це призводить до псування круп. Найбільше жиру у пшоні, вівсяній і гречаній крупах.

Крім того, крупи містять мінеральні речовини, солі фосфору, калію, магнію, але вони бідні на кальцій.

Комбінуючи крупи з молоком, сиром, яйцями, м'ясом, можна підвищити цінність білків, а страви поповнити кальцієм.

Страви з круп містять вітаміни групи В і РР. Найбільше вітамінів у вівсяній, гречаній, пшоняній крупах.

Крупи використовують для приготування різних самостійних страв і гарнірів.

Страви з бобових не менш калорійні, ніж круп'яні. Бобові містять 23—30% білків (майже у два рази більше, ніж крупи), багато крохмалю й мінеральних солей (кальцію, фосфору, заліза та ін.), вітаміни B_1, B_2, РР, С і каротин.

Високу харчову цінність мають макаронні вироби. Вони містять, в %: білки — 10,4—11,8, жири — 0,9—2,7, вуглеводи — 72,2—75,2, клітковину, вітаміни B_1, B_2, РР. Енергетична цінність 100 г макаронних виробів — 332—341 ккал, або 1389—1427 кДж.

Біологічна цінність білків підвищується при додаванні твердого сиру, яєць, м'ясних продуктів.

Добираючи гарніри з цих продуктів, слід враховувати не тільки їхній хімічний склад, а й те, як вони поєднуються за смаком. Так, гарніри з круп погано поєднуються з рибою, крім гречаної каші, яку подають як гарнір до смаженої риби, гарніри з рису краще подавати до страв з баранини, відварної курки і не рекомендується — до страв з качки і гуски. Горох рідко використовують як гарнір, квасоля добре поєднується із стравами з баранини. Макарони — універсальний гарнір, але погано поєднуються із стравами з качки і гуски.

До складних гарнірів, які подають до м'ясних страв, не входять макарони і крупи, крім рису.

Теплова обробка круп, бобових і макаронних виробів

У процесі кулінарної обробки круп, бобових і макаронних виробів у них відбуваються зміни. Під час замочування бобових або круп і на початку варіння білки поглинають вологу і набухають. При досягненні температури 50—70°С і поглинанні необхідної кількості вологи білки денатурують (зсідаються), а волога, яку вони поглинули при замочуванні, випресовується і поглинається клейстеризованим крохмалем. Одночасно під час клейстеризації крохмалю разом з водою поглинаються і водорозчинні речовини (білки, вуглеводи, мінеральні речовини), які містяться в крупах і бобових, що сприяє їхньому засвоєнню.

Тривалість варіння залежить від товщини стінок клітин круп і бобових. Від міцності стінок клітин залежить зовнішній вигляд готових зерен. Так, стінки клітин перлової крупи не руйнуються протягом всього періоду варіння, а в рисової крупи і пшона оболонка частково руйнується, при цьому порушуються форма і цілісність зерен. Під час варіння протопектин стінок клітин розщеплюється в присутності води з утворенням пектину, структура зерен розпушується і продукти досягають готовності.

У процесі варіння круп, бобових і макаронних виробів частина розчинних вуглеводів, білків, мінеральних речовин і вітамінів (близько 30%) переходить у відвар. Відвари слід використовувати для приготування перших страв і соусів. Для того щоб готові страви з круп і макаронних виробів мали добрі органолептичні показники, їх зберігають на марміті при температурі 70—180°С протягом 4 год. Якщо каші зберігають більш як 4 год., починається старіння крохмалю, який склейстеризувався. При цьому крохмальні драглі (гель) виділяють частину води, і кількість водорозчинних речовин у каші дуже зменшується. Старіння особливо інтенсивно відбувається в перші 24 год., причому чим більша вологість каш, тим швидше відбувається цей процес. Найшвидше старіє пшоняна каша, потім рисова, гречана й найповільніше – манна.

При повторному нагріванні каш їхні початкові властивості знову відновлюються. У гречаній каші і відварній вермішелі вміст водорозчинних речовин відновлюється повністю, пшоняній — на 50%, рисовій — на 20%.

Для приготування страв і гарнірів із круп, бобових і макаронних виробів використовують казани наплитні, каструлі різної місткості, котломір, грохот, друшляк, сита, лопатки кухарські, виделки, шумівки, черпаки та інший посуд і інвентар.

10.2. Підготовка круп до варіння

Перед варінням каші крупу просіюють, перебирають і промивають. При цьому видаляється мучель і сторонні домішки. Крупи просіюють залежно від розміру ядер або частинок крізь сито з різними отворами. Рис, перлову крупу і пшоно спочатку промивають теплою водою, а потім гарячою, ячмінну — тільки теплою. Особливо ретельно промивають пшоно для видалення з нього жиру, який надає крупі гіркого смаку. Крупу миють 2—3 рази в такій кількості води, щоб сторонні домішки вільно спливали на поверхню. При промиванні в крупі залишається вода (10—30% води від маси сухої крупи), що слід урахувати при дозуванні рідини.

Манну, гречану і крупи із розколотих зерен, а також плющених круп промивати не рекомендується, оскільки це негативно впливає на консистенцію і смак каші. У підприємства масового харчування надходить гречана крупа сира або після гідротермічної обробки (швидко розварюється), що скорочує час варіння каші. Якщо надходить сира крупа, її попередньо обсмажують, щоб прискорити варіння. На лист насипають підготовлену крупу шаром не більш як 4 см і обсмажують у жаровій шафі при температурі 110—120°С до світло-коричневого кольору, періодично помішуючи. Каші з підсмаженої крупи більш ароматні і смачні. Манну крупу для розсипчастих каш підсушують до світло-жовтого кольору на листі у жаровій шафі.

10.3. Каші

Ці страви можна варити з будь-якого виду крупи на воді, молоці або суміші води з молоком, а також на бульйоні. За консистенцією залежно від співвідношення крупи і рідини, яку наливають при варінні, каші поділяють на розсипчасті, в'язкі і рідкі. Під час варіння крупи поглинають велику кількість води в результаті клейстеризації крохма-

лю. Завдяки цій особливості у них збільшується маса і об'єм (приварок). Кількість рідини, необхідну для варіння каш, визначають за нормою (табл. 7) множенням зазначеного в таблиці об'єму рідини на масу взятої крупи. Крім об'єму рідини на 1 кг крупи для приготування каш різноманітної консистенції, подано вихід готових каш, час варіння і приварок.

При варінні каш у казанах місткістю 150—200 л потрібно менше рідини, а при варінні в посуді з меншою місткістю — більше, ніж зазначено в таблиці.

Основні правила варіння каш. Для варіння рекомендується використовувати посуд із товстим дном відповідного об'єму. В разі варіння в невеликих наплитних казанах кашу, щоб вона упріла, ставлять у жарову шафу. Якщо температура в ній висока, посуд із кашею слід поставити на лист. Наплитний посуд повинен мати товсте дно (4—5 мм) і кришки, які щільно прилягають до нього.

Сіль, цукор кладуть у казан із рідиною до засипання крупи з розрахунку на 1 кг крупи для розсипчастих каш, приготовлених на бульйоні або воді, — 10 г, а для молочних солодких — 5г. Крупу, промиту перед засипанням у казан, кладуть у киплячу рідину, періодично помішуючи мішалкою. Для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду при варінні розсипчастих каш перед засипанням крупи кладуть жир — від 50 до 100 г на 1 кг крупи. Коли крупа набухне і поглине всю воду, перемішування припиняють, поверхню каші вирівнюють, казан закривають кришкою, зменшують нагрівання до температури 90—100°С і залишають для упрівання. Тривалість цього процесу залежить від сорту крупи і способу варіння. Загалом упрівання триває 1,5—2 год.

Слід також визначити об'єм посуду для варіння каш. Розсипчасту кашу не рекомендується варити у великих казанах, оскільки в них крупа розварюється нерівномірно і погано упріває. Необхідно використовувати посуд із товстим дном. Каші краще варити в пароварних казанах або казанах *з* непрямим обігріванням. Співвідношення рідини і крупи залежить від виду каші, крупи, способу її попередньої обробки (промита, підсмажена, підсушена).

Не рекомендується зливати воду з казана, краще взяти менше води, а потім у разі потреби долити гарячу воду. Об'єм, який займає крупа з водою в казані залежно від консистенції каші, подано в табл. 8.

Таблиця 7

Співвідношення крупи і рідини під час приготування каш

Каша	На 1 кг виходу каші		На 1 кг крупи вихід каші		Тривалість варіння, год	Приварок, %
	крупа, г	рідина, л	рідина, л	вихід, кг		
Розсипчаста						
з сирої або швидко розварюваної крупи	476	0,71	1,5	2,1	4-4,5	100
з підсмаженої гречаної крупи	417	0,79	1,9	2,4	1,5-2	140
пшоняна	400	0,72	1,8	2,5	1,5-2	150
рисова	357	0,75	2,1	2,8	1,5	180
ячмінна і перлова	333	0,80	2,4	3,0	3,0	200
пшенична	400	0,72	1,8	2,5	1,5-2	150
В'язка						
гречана	250	0,80	3,2	4,0	1-1,5	300
манна	222	0,82	3,7	4,5	0,25	350
пшоняна	250	0,80	3,2	4,0	2,0	300
рисова і перлова	222	0,82	3,7	4,5	2,0	350
Рідка						
манна	154	0,88	5,7	6,5	0,25	550
рисова	154	0,88	5,7	6,5	1-1,5	550
вівсяна	200	0,84	4,2	5,0	2,0	400
вівсяні пластівці «Геркулес»	154	0,88	5,7	6,5	0,5	550
пшенична	200	0,84	4,2	5,0	1-1,5	400

Таблиця 8

Початковий об'єм 1 кг крупи з водою під час варіння каш, л

Каша	Консистенція каші		
	розсипчаста	в'язка	рідка
Гречана	2,3	4,2	–
Пшоняна	2,7	4,2	5,2
Рисова	3,0	4,6	6,6
Перлова	3,2	4,6	-
Пшенична	2,7	4,2	5,2

Манну кашу будь-якої консистенції доводять до готовності протягом 10—15 хв., кашу з вівсяної крупи «Геркулес» — 30 хв. Манну крупу засипають у рідину тоненькою цівкою, безперервно помішуючи, оскільки вона набухає за 20—30 с, одночасно всипають до 5 кг кру-

пи. Пшоно, рис, перлова крупа погано розварюються в молоці, тому, щоб зварити молочну кашу, крупи попередньо проварюють 5—10 хв. у киплячій воді, яку беруть за нормою, потім вливають гаряче молоко і варять до готовності. Можна відварити крупу протягом 5—10 хв. у великій кількості киплячої води, потім злити воду і знову залити молоком (за нормою). Варити слід при слабкому кипінні.

Розсипчасті каші варять з рису, гречаної, перлової, пшоняної, ячмінної і Полтавської круп на воді або бульйоні. Використовують як самостійні страви або на гарнір. Вихід з 1 кг крупи — 2,1—3 кг готової каші.

Гречана каша. У наплитний або харчоварильний казан наливають за нормою воду, доводять до кипіння, додають сіль і засипають підготовлену крупу. Знімають шумівкою зерна, які спливли. Варять кашу, періодично помішуючи до загусання, додають жир (5—10% маси крупи), вирівнюють поверхню, закривають кришкою і розпарюють кашу до готовності при малому нагріванні.

Для приготування каші із підсмаженої крупи слід влити води на 5—6% більше, ніж для каші з сирої крупи, оскільки каша з підсмаженої крупи вариться швидше. Для того щоб каша була розсипчастою, її розпушують кухарською виделкою. Подають гарячою з вершковим маслом або пасерованою цибулею, а також з січеними звареними круто яйцями і маслом. Холодну кашу можна подавати з молоком, вершками або цукром. Гречану кашу використовують як гарнір до будь-яких страв.

Рисова каша. I спосіб. У киплячу підсолену воду, яку налили за нормою, додають жир (5—10% маси рису), засипають підготовлену крупу і варять, помішуючи, до загусання. Потім кашу доводять до готовності в посуді з закритою кришкою в жаровій шафі протягом 1 год. при слабкому нагріванні.

II спосіб (рис припущений). Підготовлений рис заливають окропом для видалення присмаку борошна, зливають воду, заливають гарячим м'ясним або курячим бульйоном (з розрахунку 2,1 л бульйону на 1 кг рису), додають сіль, вершкове масло, сиру обчищену цибулю і запашний перець. Варять, помішуючи, до загусання, закривають казан кришкою і доводять на парі до готовності. Після закінчення варіння цибулю виймають. Припущений рис використовують як гарнір, фарш і самостійну страву.

III спосіб (рис відкидний). Підготовлений рис засипають у киплячу підсолену воду (6 л на 1 кг), варять при слабкому кипінні 25—30 хв. Коли зерна набухнуть і стануть м'якими, їх відкидають на сито і промивають гарячою водою, потім кладуть у посуд, додають жир і розпарюють до готовності в жаровій шафі. Подають кашу з вершковим маслом.

Пшоняна каша. I с п о с і б. У киплячу підсолену воду, взяту за нормою, засипають підготовлену крупу і варять до загусання, періодично помішуючи. Доводять кашу до готовності в жаровій шафі протягом 1,5 год.

II с п о с і б (зливна каша). У киплячу підсолену воду об'ємом 5–6 л (на 1 кг крупи і 50 г солі) засипають підготовлену крупу і варять протягом 5—7 хв. Потім воду зливають, додають жир і доводять доготовності в жаровій шафі протягом 30—40 хв. Подають кашу і вершковим маслом, охолоджену — з холодним молоком.

Манна каша. Просіяну манну крупу підсушують до світло-жовтого кольору і змішують з топленим маслом. У киплячу підсолену воду за нормою засипають тоненькою цівкою манну крупу, безперервно помішуючи. Посуд з кашею ставлять у жарову шафу на 20—30 хв.

Каша розсипчаста з концентрату. Брикети концентрату розминають до зникнення грудочок, заливають холодною водою і доводять до кипіння. Потім варять при слабкому кипінні в щільно закритому посуді доти, доки крупа не набухне повністю. Кашу відпускають з жиром або посипають цукром.

В'язкі каші готують на молоці, воді, молоці з водою з усіх видів круп за загальними правилами варіння. В'язка каша — це густа маса. При температурі 60—70°С вона тримається на тарілці гіркою, не розсипається. З 1 кг крупи дістають від 4 до 5 кг готової каші. Під час варіння необхідно враховувати, що різні види круп неоднаково швидко набухають і розварюються. Такі крупи, як рисова, перлова, вівсяна, пшоняна в молоці варяться гірше, ніж у воді.

Рисова (пшоняна, вівсяна) каша молочна. В киплячу підсолену воду засипають підготовлений рис, варять 20 хв., потім зайву воду зливають, додають гаряче молоко і варять до готовності. В'язкі молочні каші в кінці приготування заправляють цукром. Якщо в'язкі молочні каші використовують як самостійну страву, то при відпусканні поливають вершковим маслом.

Манна каша молочна. Незбиране молоко або молоко, розведене водою, кип'ятять, додають сіль, цукор і швидко, безперервно помішуючи, засипають тоненькою цівкою манну крупу, щоб не утворились грудочки, оскільки манна крупа швидко набухає в гарячій воді (20—30°С), її варять, помішуючи, 10—15 хв. Подають гарячу кашу з маслом, цукром, варенням.

Каша в'язка з гарбузом. З гарбуза обчищають шкірку, видаляють насіння і насіннєву м'якоть, нарізають маленькими кубиками, кладуть у киплячє молоко або воду з молоком, додають сіль, цукор і нагрівають до кипіння. Засипають підготовлену рисову або пшоняну крупу і варять до готовності при слабкому кипінні. Подають з маслом вершковим.

Каша в'язка з чорносливом. Чорнослив відварюють у воді і залишають, щоб набухнув. Відвар зливають, додають необхідну кількість води і варять кашу. При відпусканні на кашу кладуть чорнослив.

Рідкі каші готують з усіх видів круп, крім гречаної, ячмінної і саго, на молоці або суміші молока і води (60% молока, 40% води) або на воді. Рідкими вважають каші, вихід яких становить 5—6 кг з 1 кг крупи. Готують їх так само, як і в'язкі, але використовують більше рідини.

Подають гарячими з вершковим маслом, цукром, джемом, повидлом, медом, корицею.

Вимоги до якості каш

У готовій розсипчастій каші зерна добре зварені, зберегли форму і легко відокремлюються одне від одного. У в'язкій — частково розварені, але не злипаються, при температурі 60—70°С каша тримається на тарілці гіркою. У рідкій каші зерна повністю набухли, добре розварені, втратили свою форму, консистенція — рідка, однорідна, каша розтікається по тарілці. Всі каші мають смак і запах, властиві певному виду крупи.

10.4. Страви з каш

В'язкі каші можна використовувати для приготування котлет, биточків, запіканок, пудингів та ін. Для цього каші варять на воді або молоці. Готову кашу злегка охолоджують, додають сирі яйця або меланж і добре перемішують.

Вироби формують з теплої маси, оскільки з остиглої вони погано формуються.

З каш готують запіканки солодкі і несолодкі, з твердим сиром, гарбузом, фруктами. Запіканка з гречаної або Полтавської круп називається крупником.

Пудинги відрізняються від запіканок тим, що до їхнього складу входять збиті білки яєць, завдяки яким вироби виходять пухкими і ніжними. Для їх приготування потрібно більше жиру, цукру, яєць, а також горіхів, цукатів, ніж для запіканок.

Котлети або биточки манні

В охолоджену до 60°С в'язку кашу додають цукор, сирі яйця або меланж і добре перемішують. Теплу (45—50°С) масу розкладають на порції, формують у вигляді котлет або биточків, панірують у сухарях і

обсмажують на сковороді з жиром з обох боків до утворення добре підсмаженої кірочки.

Подають на тарілці по 2 шт. на порцію з солодким соусом або киселем.

Запіканка рисова, манна, пшоняна

Варять в'язку кашу з додаванням молока, охолоджують до 60°С, кладуть в утворену масу сирі яйця, можна родзинки і ванілін і добре перемішують. Викладають на змащений жиром і посипаний сухарями лист. Шар маси повинен становити не більш як 3–4 см. Поверхню виробу вирівнюють, змащують сумішшю яєць і сметани і запікають у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Готову запіканку охолоджують до 80°С, нарізають на порції.

Подають з маслом, сметаною або солодким соусом.

Пудинг рисовий, манний, пшоняний

В готову в'язку кашу, охолоджену до 60—70°С, додають жовтки, розтерті з цукром, промиті родзинки ізюм, розчинений ванілін, розм'якшене вершкове масло, нарізані маленькими шматочками цукати і перемішують.

В підготовлену масу вводять збиті до утворення густої піни яєчні білки і обережно перемішують.

У форму або лист, змащені маслом і посипані сухарями, викладають масу на 3/4 об'єму. Поверхню пудингу вирівнюють, змащують сумішшю яєць зі сметаною і запікають у жаровій шафі до готовності. Нарізають на порційні шматки і подають зі сметаною, солодким соусом або варенням.

Каша пшоняна з чорносливом

Підготовлений чорнослив залити водою, варити до готовності з частиною цукру, охолодити і вийняти кісточки. Зварену з маслом розсипчасту пшоняну кашу викласти в змащений маслом сотейник разом з вареним чорносливом і прогріти в жаровій шафі.

Подаючи, кашу полити сиропом, який приготували з відвару чорносливу і цукру.

Крупник гречаний

Варять розсипчасту кашу на воді з молоком. Охолоджують до 60°С, додають цукор, яйця, частину сметани, протертий сир, перемішують. Підготовлену масу викладають на змащений маслом і посипаний сухарями лист і розрівнюють поверхню, змащують сметаною і запікають у

жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Готовий крупник нарізають на порційні шматки. При подаванні поливають розтопленим вершковим маслом або сметаною.

Галушки манні

Варять густу в'язку кашу на суміші молока і води або на воді. Кашу охолоджують до температури 70°С, додають яйця, розтоплений маргарин і добре перемішують. Потім цю масу за допомогою двох ложок або кондитерського мішка розділяють на галушки (по 10—15 г) і варять при слабкому кипінні 5—6 хв. Як тільки галушки спливуть, виймають їх шумівкою і заправляють маслом, щоб вони не зліпились. Подають зі сметаною, можна посипати тертим твердим сиром або подати його окремо.

В разі масового приготування тісто для галушок розкачують, нарізають на маленькі ромбики і варять.

Вимоги до якості страв з каш

Котлети овальної форми з одним загостреним кінцем, биточки — круглі, без тріщин на поверхні, рівномірно обсмажені з обох боків. Колір — золотистий, смак і запах — властиві відповідній каші, з якої приготовлені.

Запіканки з підрум'яненою шкірочкою без тріщин, смак і запах — властиві крупі, з якої приготовлена страва.

Пудинги мають на поверхні підрум'янену кірочку без тріщин. Смак – солодкий, з присмаком наповнювачів, консистенція – пухка.

10.5. Страви з бобових

Правила варіння бобових. До бобових відносять горох, зелений горошок висушений, квасолю, сочевицю, боби, нут. Перед варінням бобові ретельно перебирають, видаляючи домішки, промивають 2-3 рази.

Бобові, крім гороху лущеного, розварюються повільно, тому перед варінням їх замочують у холодній воді (2 л на 1 кг) при температурі не вищій як 15 °С на 5—8 год. Попереднє замочування дає можливість скоротити строк теплової обробки і сприяє кращому збереженню форми бобових. Під час замочування маса бобових збільшується приблизно в 2 рази. В процесі замочування потрібно стежити, щоб температура води не перевищувала 15°С, оскільки в теплій воді бобові швидко прокисають в результаті молочнокислого бродіння, а це в свою чергу впливає на час варіння бобових і затримує їх розварювання.

Підготовлені боби заливають холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять у закритому посуді при слабкому кипінні. Бобові містять велику кількість клітковини, зверху їх зерна вкриті товстою оболонкою, тому вони погано розварюються. Тривалість варіння бобових коливається в таких межах гороху — 1—1,5 год., квасолі — 1,5—2 год., сочевиці — 40—60 хв.

При википанні рідини під час варіння бобових підливають гарячу воду, оскільки холодна вода затримує їх розварюваність і зерна втрачають свою форму.

Для поліпшення смаку бобових під час варіння можна додати коріння петрушки, селери, моркви, лавровий лист, запашний перець. Після закінчення варіння їх виймають.

Бобові погано варяться у кислому і солоному середовищах, тому їх варять без солі, томатного пюре. Після того як бобові стануть м'якими, додають сіль і залишають їх на 15—20 хв. у відварі, який потім зливають. Заправляють їх томатним пюре і соусами тоді, коли зерна повністю зваряться.

Під час варіння бобових не рекомендується додавати харчову соду, оскільки вона руйнує вітаміни групи В і погіршує колір і смак страви.

Кольорові сорти квасолі містять речовини, які надають їй гіркуватого присмаку, а відварові — неприємного смаку і темного кольору. Тому квасолю варять 15—20 хв., відвар зливають, а потім заливають гарячою водою і варять до готовності.

З 1 кг сухих бобових одержують 2,1 кг варених. Збільшення маси відбувається за рахунок поглинання води крохмалем, що клейстеризується. Привар становить 110%.

Зварені бобові використовують як самостійну страву або як гарнір до м'ясних і рибних страв.

Бобові з жиром і цибулею

Варені бобові заправляють сіллю, перцем, пасерованою цибулею. Для цього цибулю дрібно нарізають, пасерують на свинячому салі і поливають розтопленим маргарином. Подаючи, посипають зеленню.

Бобові в соусі

Відварні бобові з'єднують з соусом червоним або томатним, помішуючи, нагрівають до кипіння, заправляють сіллю, перцем, маргарином. Можна покласти ріпчасту цибулю і часник. Перед подаванням заправляють зеленню.

Бобові з копченою грудинкою або корейкою

Відварну копчену грудинку нарізають маленькими кубиками. Дрібно нашаткувану ріпчасту цибулю пасерують. Все з'єднують з соусом червоним основним або томатним, проварюють 10 хв., додають відварні бобові, прогрівають і заправляють часником.

Бобові з соусом і шпиком

Відварні бобові заправляють червоним або томатним соусом і прогрівають. Перед подаванням додають нарізаний маленькими кубиками підсмажений шпик.

Пюре з бобових

Бобові варять, відвар зливають, а бобові протирають. В одержану масу додають сіль і масло. Використовують як гарнір і як самостійну страву, в цьому випадку до пюре додають нарізані дрібними кубиками варену грудинку або корейку, можна заправити пасерованою на жирі або шпику ріпчастою цибулею.

Запіканка з бобових і картоплі

Відварні бобові, картоплю і пасеровану цибулю в гарячому стані змішують і протирають. Масу заправляють сіллю, сирими яйцями, перемішують, кладуть на підготовлений лист, змазують сметаною, посипають сухарями і запікають 10 хв.

Подають зі сметаною або соусом червоним.

Бобові з тушкованою капустою

Відварні бобові заправляють червоним соусом, кладуть на порційну сковорідку або лист, змазані жиром, зверху — шар капусти тушкованої, посипають тертим твердим сиром, сухарями і запікають.

Вимоги до якості страв із бобових

Бобові зберегли свою форму. Смак і запах відповідають смаку і запаху бобових, з яких приготовлена страва. Зерна добре зварені, повністю набухли. Строк реалізації — 3 год.

10.6. Страви з макаронних виробів

Перед тепловою обробкою макаронні вироби перебирають для видалення сторонніх домішок, довгі вироби розламують на частини до 10 см. Малі вироби, локшину, вермішель просіюють.

Способи варіння макаронних виробів

І спосіб (зливний). Макарони, локшину, вермішель кладуть у киплячу підсолену воду (на 1 кг макаронних виробів 5—6 л води і 50 г солі), варять, періодично помішуючи, до готовності. Чим більше співвідношення води і макаронних виробів, тим швидше закипає вода після засипання макаронів, тим вищою буде якість готового виробу. Тривалість варіння макаронних виробів залежить від їхнього виду. Макарони варять 20—30 хв., локшину — 20—25 хв., вермішель —12—15 хв.

Відварні макаронні вироби відкидають на сито або друшляк і промивають гарячою кип'яченою водою, перекладають у посуд, заправляють розтопленим жиром (для поливання страви перед подаванням), перемішують дерев'яною мішалкою, щоб вони не склеїлись і не утворились грудочки.

Під час варіння макаронні вироби збільшуються в об'ємі в 2—3 рази за рахунок поглинання води, що клейстеризується. Таке збільшення називається приварком і становить 150 %. Відвари з макаронних виробів використовують для приготування перших страв і соусів.

II спосіб (незливний). У киплячу підсолену воду (на 1 кг — 2,2—3 л води і 30 г солі) засипають макаронні вироби і варять до загусання, помішуючи. Наприкінці варіння додають жир, закривають кришкою, доварюють на слабкому вогні так само, як каші.

Приварок становить 200—300%. Таким способом варять макаронні вироби, які потім використовують для приготування запечених страв.

Макарони відварні з жиром або сметаною

Макарони або локшину варять зливним способом, заправляють вершковим маслом або маргарином. Подають як гарнір або як самостійну страву.

При подаванні поливають жиром або сметаною.

Макарони з твердим сиром, бринзою, сиром

Зварені зливним способом макарони заправляють жиром, перед подаванням посипають тертим твердим сиром або бринзою або їх подають окремо. Сир протирають і змішують з макаронами безпосередньо перед відпусканням.

Макарони відварні з овочами

Моркву, цибулю, петрушку нарізають соломкою і пасерують на жирі. Наприкінці пасерування додають томатне пюре. Відварні макарони, приготовлені зливним способом, з'єднують з пасерованими овочами і томатним пюре. Перед подаванням посипають зеленню.

Макарони з грибами

Ріпчасту цибулю нарізають соломкою і пасерують, додають нарізані соломкою варені гриби і смажать 5—6 хв.

Макарони варять зливним способом, змішують з підготовленими грибами з цибулею.

Макаронник

Макарони, зварені в суміші молока і води незливним способом, охолоджують до 60°С, додають сирі яйця, збиті з цукром, і перемішують. Масу викладають на змащений жиром і посипаний сухарями лист, вирівнюють поверхню, збризкують маслом і запікають у жаровій шафі. Готовий макаронник розрізають на порції і подають з вершковим маслом.

Макарони, запечені з сиром

Макарони відварюють незливним способом, заправляють маргарином, кладуть на змащену жиром і посипану сухарями порційну сковорідку, зверху посипають тертим твердим сиром, збризкують маслом і запікають в жаровій шафі до утворення добре підсмаженої кірочки.

Подають на порційній сковороді, поливають маслом вершковим.

Бабка з локшини з твердим сиром

Локшину або вермішель, зварену незливним способом, охолоджують до 60°С. Твердий сир протирають, змішують з сирими яйцями, заправляють сіллю і цукром.

Суміш з'єднують з відварними макаронами. Масу добре перемішують, викладають на попередньо підготовлений лист або форму шаром 3—4 см, поверхню вирівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі. Готову бабку нарізають на порції. Подають з маслом, солодким соусом або сметаною.

Макарони, запечені з яйцем

Сирі яйця змішують з холодним молоком і солять. Цією сумішшю заливають зварені незливним способом макарони, кладуть на сковороду або лист, змазані жиром, і запікають 10 хв. При подаванні заливають жиром.

Макарони по-флотськи

М'ясо перемелюють через м'ясорубку, обсмажують на сковороді або листі з жиром, періодично помішуючи.

Потім додають бульйон, дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю і тушкують до готовності м'яса.

Макарони варять у підсоленій воді, проціджують і змішують з готовим м'ясом, заправляють сіллю, перцем. Можна використати і варене м'ясо.

При відпусканні посипають зеленню.

Вимоги до якості страв з макаронних виробів

Відварні макаронні вироби легко відокремлюються один від одного, зберігають форму, запечені можуть бути з'єднані між собою. Колір відварних макаронів — білий, запечених – золотистий. Смак і запах — властиві макаронним виробам.

Страви з макаронних виробів реалізують протягом 2 год. після їх приготування.

Розділ 11
СТРАВИ З РИБИ

11.1. Значення рибних страв у харчуванні, їх класифікація. Процеси, що відбуваються в рибі під час теплової кулінарної обробки

Енергетична цінність страв з риби надзвичайно велика. До складу риби входять необхідні для людини поживні речовини: білки, легкозасвоюваний жир, вітаміни А, О, Е і вітаміни групи В, мінеральні речовини, в тому числі мікроелементи, особливо калій, фосфор, йод. Вживання, наприклад, 100 г філе тріски задовольняє добову потребу людини у йоді. Екстрактивні речовини риби збуджують апетит.

М'язова тканина риби порівняно з м'ясом м'якша і ніжніша, оскільки колаген (білок сполучної тканини риби) менш стійкий проти нагрівання і швидше переходить у глютин.

Вміст жиру у стравах залежить від виду риби. Найбільше жиру у стравах, які готують з риби з хрящовим скелетом, а також з оселедцевих, кефалі, палтуса, камбали. Відповідно до кількості жиру в рибних стравах необхідно правильно добирати гарнір і соус до них.

Різні види риби відрізняються за смаком і вмістом поживних речовин.

Ніжне і м'яке м'ясо риби, смак і аромат, велика кількість приправ, спецій, прянощів, соусів — все це сприяє приготуванню широкого асортименту страв. Для приготування рибних страв необхідно визначити спосіб кулінарної обробки, що дасть змогу не тільки приготувати смачну страву, а й зберегти у ній цінні поживні речовини.

Залежно від способів теплової обробки рибні страви поділяють на відварні, припущені, смажені, тушковані і запечені.

У процесі теплової обробки риба зазнає складних фізико-хімтчних змін. Під час варіння і смаження білок зсідається. Цей процес починається при нагріванні риби до 35°С і закінчується після досягнення 65°С. Зсілі білки у вигляді піни з'являються на поверхні при варінні риби. Неповноцінний білок колаген, який міститься у рибі, менш стійкий при нагріванні, ніж колаген м'яса, тому риба швидше набуває

готовності, ніж м'ясо. При температурі 40°С він зсідається і переходить у глютин, клейку речовину, яка легко розчиняється у гарячій воді, завдяки чому насичені рибні бульйони при застиганні утворюють желе.

Жир риби легкоплавкий, зберігається в рідкому стані при досить низьких температурах, тому він засвоюється набагато легше, ніж яловичий і баранячий жир. Завдяки цьому рибні страви використовують і холодними. Жир, який міститься у рибі, під час теплової обробки частково втрачається, спливаючи на поверхню бульйону.

Екстрактивні речовини при варінні переходять у відвар, надають бульйонам доброго смаку і збуджують апетит.

Від теплової обробки тканина риби розм'якшується, змінюється її смак. При цьому гинуть хвороботворні бактерії і токсини, а засвоюваність білків риби підвищується до 97%.

Гарячі рибні страви готують у соусному цеху. Для цього використовують каструлі, сотейники, рибні казани довгастої форми, в яких варять, припускають рибу, листи, сковороди, фритюрниці для смаження, порційні сковороди для запікання, різний інвентар (лопатки, шумівки, друшляки, кухарські голки та ін.).

Рибні страви подають на підігрітих малих столових тарілках, металевих, порційних сковородах, у круглих або овальних баранчиках. Температура подавання рибних страв має бути не нижчою за 65°С. Маса риби на порцію 75,100 або 125 г.

11.2. Страви з вареної риби

Правила варіння риби. Для варіння можна використовувати всі види риби. Проте хек сріблястий, оселедець, карась, окунь, навага, вобла у вареному вигляді менш смачні, ніж смажені.

Рибу варять порційними шматками, цілими тушками і кругляками. Для варіння порційними шматками використовують філе з шкірою і кістками, філе з шкірою без кісток і шматки-кругляки. Підготовлену рибу укладають у глибокі листи або рибні казани в один ряд шкірою догори, заливають гарячою водою так, щоб вона на 2—3 см покривала рибу (2 л на 1 кг). Для поліпшення смаку додають біле коріння, ріпчасту цибулю, моркву, сіль, лавровий лист, перець горошком, доводять до кипіння і варять при слабкому нагріванні (температура 85—90°С) 10—15 хв., знімаючи з поверхні зсілі білки. Готовність визначають за зовнішнім виглядом, куштуючи рибу на смак.

Якщо риба має приємний запах, то при варінні не додають перець і лавровий лист.

Морську рибу, що має специфічний запах (тріску, пікшу, зубатку, камбалу та ін.) варять у пряному відварі. Для цього у воду кладуть коріння, цибулю, сіль, перець запашний, гіркий, лавровий лист і проварюють 5—7 хв., після чого кладуть рибу і варять до готовності.

Під час варіння тріски, ставриди, сома, лина чи іншої риби для пом'якшення смаку і послаблення специфічного запаху іноді додають огірковий розсіл. М'ясо при цьому набуває більш ніжної консистенції.

Спеції під час варіння додають з розрахунку на порцію, г: солі — 3, перцю горошком — 0,01, лаврового листа — 0,01, коріння — згідно з рецептурою. Варену рибу зберігають у бульйоні і використовують протягом 30—40 хв. Втрати маси становлять 20%.

Судака, форель, лососину, білорибицю, щуку, нельму, стерлядь варять цілими. Підготовлену тушку перев'язують шпагатом і укладають черевцем донизу на решітку рибного казана. Заливають холодною водою так, щоб вона на 3 см покривала рибу, солять, додають цибулю, корінь петрушки, доводять до кипіння і варять при слабкому нагріванні, знімаючи з поверхні піну. Велику рибу варять 1—1,5 год., малу — 30—45 хв. Під час варіння форелі, лососини для збереження кольору і консистенції додають оцет (10 г на 1 л води).

Готовність риби визначають проколюванням кухарською голкою в найтовщій частині. У місці проколювання має виділятися прозорий сік; якщо сік рожевий, то рибу слід доварити.

Пласти риби з хрящовим скелетом, підготовлені для варіння, укладають на решітку рибного казана. Великі пласти білуги нарізають на шматки по 2—3 кг. Пласти укладають шкірою донизу, заливають холодною водою і варять так само, як цілі тушки риби. Для збереження смаку й аромату риби з хрящовим скелетом при варінні спеції і коріння кладуть у невеликій кількості. Час варіння залежить від виду і величини пластів.

Севрюгу варять, як правило, 45—60 хв., осетра — 1,5—2 год. Готовність визначають так само, як і цілої риби. Втрати маси становлять 15%.

Варену рибу охолоджують у бульйоні, перед подаванням виймають і змивають згустки білків, зачищають від хрящів, укладають на лотки. Охолоджені пласти риби з хрящовим скелетом використовують для холодних закусок, для гарячих страв рибу нарізають на порційні шматки, прогрівають у бульйоні до 70°С. Рибні бульйони проціджують і використовують для приготування соусів і перших страв.

Як гарнір до відварної риби використовують картоплю відварну, картопляне пюре, овочеве рагу, кабачки і гарбуз припущені. Додатково подають солоні або мариновані огірки, свіжі томати, салат з капус-

ти, салат зелений, а також відварні ракові шийки. Соус подають у соуснику (в ресторані) або поливають ним рибу. Найчастіше використовують такі соуси: Голландський, Польський, Голландський з лимонним соком або капарцями, білий з капарцями, сметанний з хріном, соус хрін з оцтом; до морської риби із специфічним смаком — томатний або соус розсіл.

До назви страви з відварної риби входить назва риби і соусу, в якому її припускали. Наприклад: «Лосось відварний з соусом Голландським», «Тріска відварна з соусом Польським».

Риба відварна

Рибу варять, як описано вище. Картоплю обточують у вигляді бочечок або кульок і відварюють до готовності. На прогріте металеве блюдо або тарілку кладуть гарнір — картоплю відварну обточену або картопляне пюре, поряд шматок відварної риби, шкіркою догори.

Гарнір поливають розтопленим вершковим маслом, а рибу — бульйоном. У соуснику подають соус Польський, білий основний, томатний, сметанний.

Бенкетні страви з вареної риби

Для бенкетів використовують рибу цінних порід (судак, севрюга, осетр, стерлядь, форель).

У стерляді після варіння видаляють спинні «жучки» і нитку, якою була прикріплена голова до хвостового плавника.

Варену цілу рибу кладуть на підігріте овальне або кругле блюдо, поряд викладають гарнір — картоплю варену, обточену бочечками, грушками, прикрашають зеленню петрушки, вареними раками, лимоном, грибами.

Окремо в соуснику подають соус.

Вимоги до якості страв з вареної риби

Варена риба у вигляді цілої тушки або порційними шматками, викладена шкірою догори, зберігає свою форму, повністю проварена, полита маслом або соусом.

Смак і запах — властиві певному виду риби, з ароматом спецій, прянощів у поєднанні з соусом.

Колір риби на розрізі — білий або світло-сірий, консистенція — м'яка.

Гарнір укладений акуратно збоку, политий розтопленим маслом, посипаний подрібненою зеленню.

11.3. Страви з припущеної риби

Загальні правила припускання риби. Припускання — найпоширеніший вид теплової обробки, під час якого у бульйон переходить менше поживних речовин, ніж при варінні. Цим способом готують рибу, що має найбільшу енергетичну цінність, з ніжною шкірою і м'якоттю. Рибу припускають у невеликій кількості рідини.

Припускають рибу цілою, пластами, порційними шматками, нарізаними з філе із шкірою і чистого філе.

Невелику рибу (форель, судак, стерлядь, щуку, рибу фаршировану) припускають цілою, пластами — рибу з хрящовим скелетом масою 2—3 кг, порційними шматками — камбалу, палтуса, налима, тріску, вугра, сига, судака, щуку, морського окуня та ін.

Рибу припускають у рибних казанах з решіткою при закритій кришці.

Підготовлену рибу кладуть у посуд в один ряд. Пласти — шкірою донизу, а порційні шматки — шкірою донизу або тією частиною, де була шкіра, для того щоб більш товста частина шматка була занурена у воду. Пласти і цілу рибу можна перев'язати і прикріпити шпагатом до решітки.

Рибу заливають водою або рибним бульйоном (0,3—0,5 л на 1 кг) так, щоб рідина покрила рибу на 1/3. Пласти і цілу рибу заливають холодною, а порційні шматки — гарячою водою, додають біле коріння, ріпчасту цибулю, спеції. Для надання ніжності і специфічного смаку під час припускання додають біле вино, лимонну кислоту, відвар із шампіньйонів, огірковий розсіл. Тріску, камбалу, зубатку, палтуса, сома, щуку часто припускають у пряному відварі, лососину, форель припускають обов'язково з додаванням оцту або лимонної кислоти.

Посуд з рибою щільно закривають кришкою, доводять до кипіння і припускають при слабкому вогні протягом 10—15 хв. — порційні шматки і 25—50 хв. — цілу рибу, фаршировану і пластовану. Внутрішні шари риби повинні прогріватися до температури не нижче —0°С.

Цілу рибу укладають на блюдо, кладуть гарнір і прикрашають, подають на бенкетах. Пласти риби з хрящовим скелетом охолоджують, нарізають порційними шматками, знову заливають бульйоном і доводять до кипіння. Порційні шматки подають гарячим або зберігають на марміті у бульйоні в посуді із закритою кришкою не більш як 25-30 хв.

Основний гарнір до страв з припущеної риби — картопля відварна, картопляне пюре або овочі відварні з жиром, додатковий — огірки свіжі, помідори свіжі або солоні, шампіньйони, білі гриби, ракові шийки або краби, лимон.

Припущену рибу залежно від її виду подають з різними соусами. Найчастіше до припущеної риби подають соуси: білий основний, паровий, біле вино, розсіл, томатний.

Назва більшості припущених рибних страв, так само як і відварних, залежить від виду соусу. Наприклад: «Риба парова» (риба припущена з соусом паровим), «Риба в розсолі» (риба припущена у соусі розсіл).

Втрати маси під час припускання становлять 18—20%.

Риба парова

Порційні шматки риби припускають з додаванням грибів. На овальне металеве блюдо кладуть відварену картоплю, обточену у вигляді бочечок, або картопляне пюре. Збоку розміщують шматок припущеної риби, на неї — відварні гриби, зверху рибу поливають паровим соусом, приготовленим на бульйоні, у якому припускали рибу. Страву прикрашають зеленню, креветками або крабами, обчищеним і нарізаним лимоном. Гарнір поливають маслом.

Риба припущена з соусом білим з розсолом

Порційні шматки риби або пласти з хрящовим скелетом припускають у бульйоні з додаванням огіркового розсолу, селери, петрушки. На відварі готують білий соус з розсолом, додають відварні білі гриби або шампіньйони, припущені солоні огірки, зачищені від шкірки і насіння.

Перед відпусканням рибу кладуть на блюдо, на неї — гриби, нарізані скибочками огірки, варені хрящі риби, все заливають соусом з розсолом.

Зверху розміщують скибочку лимона і посипають зеленню.

Гарнір — варена картопля або картопляне пюре.

Судак або щука фаршировані

Для фарширування цілого судака випотрошують через спинку, у щуки шкіру знімають «панчохою». Після зняття шкіри щуку випотрошують і промивають.

М'якоть відділяють від кісток, з голови видаляють очі і зябра, з м'якоті готують фарш. Пшеничний хліб розмочують у молоці, м'якоть риби нарізають на шматочки, з'єднують з хлібом і пропускають через м'ясорубку. Потім додають дрібно нарізану пасеровану цибулю, часник, перемішують, і ще раз пропускають через м'ясорубку. У фарш додають сирі яйця, сіль, мелений перець, молоко, вершкове масло або маргарин. Масу добре вимішують і вибивають. Щоб маса була пухкою, білки яєць можна збити.

Шкіру щуки акуратно зачищають і добре промивають, наповнюють фаршем так, щоб вона набула форми риби, біля хвоста роблять прокол для видалення повітря, пришивають голову (якщо її відокремили) або залишають отвір, через який рибу наповнюють фаршем.

Рибу загортають у марлю або пергамент, перев'язують шпагатом та укладають на решітку рибного казана, спинкою догори. Рибу заливають холодною водою так, щоб вона була вкрита на 1/3, додають петрушку, селеру, ріпчасту цибулю і сіль.

Припускають рибу з закритою кришкою на плиті при слабкому кипінні протягом 30—50 хв. залежно від величини риби. За 5—10 хв. до готовності додають перець і лавровий лист.

Готову рибу трохи охолоджують, знімають марлю і витягують нитки. Для бенкетів рибу подають цілою або нарізаною на порційні шматки у вигляді кругляків.

На підігріте блюдо або тарілку кладуть відварну гарячу картоплю, картопляне пюре або відварні овочі з жиром, поряд шматок риби, поливають соусом паровим або томатним, прикрашають зеленню.

Вимоги до якості припущених страв із риби

Припущену рибу з кістковим скелетом подають порційними шматками без кісток, з шкірою або без неї, рибу з хрящовим скелетом — без хрящів і шкіри, малу — цілою.

На поверхні риби допускаються згустки зсілого білка, тому для поліпшення зовнішнього вигляду страви рибу поливають соусом, прикрашають лимоном, грибами, раковими шийками, крабами. Гарнір розміщують поряд з рибою або окремо. Смак ніжний, трохи кислуватий, консистенція — м'яка.

11.4. Смажені страви з риби

Загальні правила смаження риби. Для смаження використовують рибу майже всіх видів. Риба смажена має чітко виражений смак завдяки утворенню на поверхні підсмаженої кірочки, містить велику кількість цінних поживних речовин. Калорійність риби підвищується, оскільки вона поглинає певну кількість жиру.

Для смаження використовують цілу дрібну рибу, а велику нарізають на порційні шматки, розроблені на філе з шкірою і реберними кістками, на філе з шкіркою без кісток і чисте філе. Рибу з хрящовим скелетом смажать пластами або порційними шматками.

Рибу можна смажити у невеликій кількості жиру або використовуючи багато жиру (у фритюрі), а також на решітці або рожні.

Рибу смажать на листах сковородах, електросковородах, у фритюрницях. Втрати маси становіть 16—18%.

Для смаження використовують олію (найкраще соняшникову), кулінарний жир (фритюрний). Фритюр складається із суміші харчовою саломасу (60%) і олії (40%), оскільки цей жир при високих температурах мало змінюється. Крім того, риба, підсмажена у такому жирі, має гарний зовнішній вигляд і добрий смак. В разі смаження риби у фритюрі рибу повністю занурюють у жир (4:1), нагрітий до 180°С, смажать 3—5 хв., доводять до готовності у жаровій шафі.

Якщо рибу використовують для холодних закусок, її смажать тільки на олії.

Пласти риби з хрящовим скелетом смажать основним способом. Для цього їх укладають на лист з жиром шкірою донизу, змащують сметаною, посипають сіллю, перцем і поливають жиром. Смажать 30—40 хв. у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки, поливаючи соком, що виділився, після чого накривають промасленим папером і доводять до готовності.

Для смаження на решітці гриля використовують запаніровані і незапаніровані шматки риби, які укладають на змащену шпиком решітку і смажать з обох боків, внаслідок чого на шматках риби залишаються смуги темно-золотистого кольору.

Порційні шматки з пласта риби без шкіри і хрящів нарізають під прямим кутом, смажать у мангалі або електрогрилі, нанизаними на шпажки. Шматочки риби змащують розтопленим вершковим маслом і смажать протягом 8—10 хв.

Для гарніру до смаженої риби використовують відварну або смажену картоплю, картопляне пюре, розсипчасті каші, тушковані овочі. Додатково до гарніру можна подати огірки свіжі, солоні, мариновані томати, салат з капусти (50 г на порцію).

Перед подаванням рибу поливають жиром або до неї подають соус (окремо або підливають його до риби), прикрашають скибочкою лимона.

Риба смажена

Порційні шматки риби нарізають під кутом 30° або дрібну цілу рибу посипають сіллю, перцем і панірують у борошні, укладають на добре розігріту сковорідку або лист з олією шкірою донизу і смажать з обох боків до утворення підсмаженої золотистої кірочки протягом 5—10 хв.

при температурі 140—160°С. Доводять до готовності у жаровій шафі 5—7 хв. при температурі 250°С, всередині риба має прогрітися до 85—90°С.

Готовність риби визначають за наявністю на її поверхні маленьких повітряних бульбашок.

Перед подаванням на тарілку або порційне блюдо кладуть гарнір із смаженої або відварної картоплі, картопляне пюре. Поряд розміщують гарячу смажену рибу, поливають розтопленим вершковим маслом. Окремо у соуснику подають соус томатний або томатний з овочами чи майонез з корнішонами. Прикрашають гілочками зелені петрушки, лимоном.

Риба, смажена з цибулею по-ленінградськи

Страву готують із судака, тріски, ставриди, скумбрії, морського окуня.

Характерною особливістю страви є спосіб приготування гарніру і велика кількість смаженої цибулі при подаванні.

Картоплю варять у лушпинні, охолоджують, обчищають, нарізають кружальцями і підсмажують з обох боків. Ріпчасту цибулю нарізають кружальцями, панірують у борошні і підсмажують у фритюрі до золотистого кольору. Рибу смажать основним способом, як описано вище.

Перед подаванням на середину порційної сковорідки кладуть смажену рибу, навколо — картоплю, смажену кружальцями, зверху на рибу — смажену цибулю.

Піджарка з риби

Порційні шматки без шкіри і хрящів (риба осетрових порід) або філе без шкіри і кісток (риба з кістковим скелетом) нарізають по 3—5 шматків на порцію, посипають сіллю і перцем, панірують у борошні і смажать разом з дрібно нарізаною цибулею.

При відпусканні на тарілку кладуть шматочки риби з цибулею з одного боку, а з другого — гарнір: картоплю смажену, овочі відварні.

Риба, смажена з лимоном

Рибу, розроблену на філе з шкірою, смажать основним способом. Вершкове масло розтоплюють, додають сік лимона або розчинену лимонну кислоту, посічену зелень петрушки, сіль, доводять до кипіння і поливають рибу при відпусканні. Гарнірують смаженою картоплею.

Риба, смажена у фритюрі

Підготовлену цілу рибу або порційні шматки посипають сіллю, перцем чорним меленим, панірують у борошні, змочують в льєзоні, обка-

чують у мелених сухарях, кладуть у розігрітий до температури 180°С фритюр і смажать 5—10 хв. до утворення на поверхні золотистої кірочки. Потім рибу виймають шумівкою, дають стекти жиру, доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед відпусканням на підігріту тарілку або блюдо кладуть смажену картоплю, нарізану брусочками, збоку — рибу, яку поливають розтопленим маслом. Страву прикрашають зеленню петрушки, підсмаженою у фритюрі, скибочками лимона. Окремо у соуснику подають соус томатний або майонез з корнішонами.

Риба, смажена в тісті

Рибу розбирають на чисте філе, нарізають брусочками 1—1,5 см завтовшки, 5—6 см завдовжки, посипають сіллю, перцем, додають дрібно нарізану зелень петрушки, олію, лимонну кислоту, перемішують і ставлять на 20—30 хв. у холодне місце для маринування.

Шматочки риби після маринування наколюють на кухарську голку, занурюють у тісто кляр, швидко опускають у фритюр і смажать 3-5 хв. Коли риба спливе на поверхню фритюру, її виймають шумівкою і дають стекти жиру.

Для приготування тіста кляр борошно з'єднують з молоком або водою (температура 20–30°С), розмішують, додають олію, жовтки яєць, сіль. Перед смаженням у тісто додають збиті білки і перемішують. Консистенція тіста — сметаноподібна.

На кругле блюдо або тарілку кладуть різану паперову серветку, на неї — гіркою смажену рибу. Страву прикрашають гілочками петрушки, підсмаженої у фритюрі, скибочками лимона, окремо подають гарячий томатний соус або холодний — майонез з корнішонами.

Риба, смажена під зеленим маслом

Підготовлений напівфабрикат у вигляді стрічки або вісімки панірують в льєзоні і сухарях, смажать у фритюрі. При відпусканні рибу кладуть на підігріте блюдо або тарілку, поруч укладають гарнір: смажену картоплю (із вареної) або складний гарнір, на рибу кладуть кружечок зеленого масла, оформляють лимоном, овочами, гілочками зелені. Окремо подають соус томатний або майонез з корнішонами.

Зрази донські

Із підготовленого філе риби без шкіри і кісток або без шкіри і хрящів нарізають тонкі широкі шматки, злегка відбивають до товщини 0,5—0,6 см, солять, перчать, а потім в них загортають фарш і надають виробу продовгуватої форми.

Сформовані зрази панірують у борошні, в льєзоні, а потім — в сухарях і смажать в жирі.

Для фаршу: злегка пасерують нарізану цибулю, додають сухарі із пшеничного хліба, яйця дрібно нарізані варені, зелень петрушки, сіль, перець, все перемішують.

Зрази відпускають по 2 шт. на порцію, з гарніром, поливають жиром. На гарнір дають смажену картоплю, картопляне пюре, припущені овочі.

До страви подають соус томатний або майонез.

Риба, смажена на решітці гриля

Філе лосося, свіжого оселедця, нельми або іншої нежирної риби нарізають на порційні шматки під кутом 30° і маринують, посипавши сіллю, перцем, збризкують олією і оцтом або лимонним соком, протягом 25—30 хв. Мариновану рибу смажать, не паніруючи.

Судака, рибу-капітан, палтуса нарізають на порційні шматки, солять, змочують розтопленим маслом і панірують у білій паніровці.

Підготовлену рибу кладуть на змащену шпиком решітку і смажать з обох боків. На поверхні риби при цьому утворюються смуги темно-золотистого кольору.

На гарнір подають мариновану цибулю, помідори, зелену цибулю, дольки лимона. Можна відпускати із смаженою картоплею.

Риба, смажена на шпажці

Порційні шматки з пласта без шкіри і хрящів нарізають під прямим кутом, маринують, нанизують на шпажку і смажать на відкритому вогні. На гарнір подають мариновану цибулю ріпчасту, дольки лимона, смажену картоплю. На рибу кладуть кружечки зеленого масла.

Вимоги до якості смажених страв з риби

Смажену рибу подають одним шматком з шкірою і кістками, зі шкірою без кісток; дрібну рибу — цілою; осетрову — без хрящів, з шкірою або без неї.

Риба і вироби з риби повинні зберігати форму, мати рівномірну добре підсмажену кірочку від золотистого до світло-коричневого кольору.

Смак страв — специфічний, властивий певному виду риби, без стороннього присмаку, з запахом риби, начинки.

Консистенція — м'яка, соковита. У риби і виробів, смажених у фритюрі, поверхнева кірочка злегка хрустка, але не суха, без відставання

паніровки. Колір на розрізі — від білого до сірого. Риба полита жиром. Гарнір укладений акуратно. Страва прикрашена зеленню петрушки фрі, лимоном.

11.5. Тушковані страви з риби

Правила тушкування риби. Тушковані рибні страви мають приємний смак, аромат, соковиту консистенцію, оскільки їх готують з додаванням нашаткованої моркви, петрушки, ріпчастої цибулі, томатного пюре, оцту, олії, цукру, рибного бульйону.

Для надання рибі особливого аромату і смаку за 10—15 хв. до закінчення тушкування додають спеції, прянощі: сіль, перець чорний горошком, лавровий лист, гвоздику, корицю.

Тушкувати рибу можна сирою або попередньо підсмаженою. Тушковані страви з підсмаженої риби смачніші. Для тушкування використовують цілу дрібну рибу, порційні шматки-кругляки, порційні шматки, нарізані з філе зі шкірою і кістками.

Рекомендується тушкувати солону вимочену рибу і морську рибу з різким специфічним запахом і смаком (камбалу, зубатку, тріску, палтуса та ін.).

Тривалість тушкування порційних шматків – 45–60 хв.

Готовність риби визначають за м'якістю кісток.

Тушковану рибу подають разом з овочами, з якими вона тушкувалася, посипають подрібненою зеленню.

Риба, тушкована з цибулею і томатами

Філе риби зі шкірою без кісток нарізають на порційні шматочки, заливають бульйоном або водою, додають нашатковану цибулю, томати або томатний сік, вершкове масло, солять і тушкують 45—60 хв. до готовності. Рибу виймають, а з бульйону, що залишився після тушкування овочів, готують соус. Овочі протирають, додають бульйон і доводять до кипіння.

Подають рибу з соусом, в якому вона тушкувалася, гарнір — картопляне пюре, картопля відварна.

Риба, тушкована у томаті з овочами

Рибу розбирають на філе зі шкірою без кісток, нарізають на порційні шматочки, укладають у сотейник двома-трьома шарами, чергуючи з шаром нашаткованих овочів (моркви, петрушки, селери, ріпчастої цибулі). Знизу і зверху повинен бути шар овочів. Додають сіль, цукор, оцет,

томатне пюре, олію і заливають бульйоном або водою, тушкують з закритою кришкою до готовності 45—60 хв. За 5—7 хв. до закінчення тушкування додають перець, лавровий лист, гвоздику, корицю.

Подають рибу з гарніром — картоплею вареною або картопляним пюре, поливають соусом з овочами, який утворився у процесі тушкування.

11.6. Запечені страви з риби

Загальні правила запікання. Запечені страви готують з різних видів риби. Дрібну запікають цілою (карась, лящ, короп, лин). Велику рибу нарізають на порційні шматочки без кісток.

Запікають рибу в основному з гарніром — картоплею вареною або смаженою (з сирої), картопляним пюре, картоплею смаженою (з вареної), капустою тушкованою, розсипчастою гречаною кашею, макаронами відварними під соусом білим основним, паровим, молочним, сметанним, томатним, майонезом. Можна запікати рибу сирою, припущеною або смаженою. Сиру рибу запікають з вареною картоплею під білим соусом; припущену — під паровим або молочним соусом з вареною картоплею або макаронами; смажену — під соусом сметанним або томатним з цибулею і грибами, майонезом, смаженою картоплею або розсипчастою гречаною кашею.

Рибу запікають на листах і сковородах, які змащують жиром, інколи додають частину соусу. Для утворення при запіканні рум'яної кірочки рибу і гарнір, залиті соусом, посипають тертим твердим сиром або сухарями і збризкують розтопленим вершковим маслом.

Запікають рибу в жаровій шафі при високій температурі (250—280°С) до утворення на поверхні рум'яної кірочки (15—20 хв).

Втрати маси при запіканні становлять 15—18%.

Риба, запечена з картоплею по-російському

Порційні шматки сирої риби нарізають на філе зі шкірою без кісток або порційні шматки риби з хрящовим скелетом солять і посипають перцем. Кладуть на змащену жиром порційну сковорідку, политу частиною білого соусу, який готують на рибному бульйоні. Навколо розмішують варену картоплю, нарізану скибочками або кружальцями. Страву поливають рештою соусу, посипають тертим твердим сиром або сухарями, збризкують розтопленим вершковим маслом і запікають у жаровій шафі 15—20 хв. до утворення рум'яної кірочки. Соус повинен злегка загуснути, але не підсохнути і не википіти, після цього рибу вий-

мають, ставлять на плиту і прогрівають протягом 3—5 хв. до готовності. Подають у цій самій порційній сковороді.

Риба, запечена у сметанному соусі з грибами (по-московськи)

Порційні шматки риби підсмажують основним способом. Відварену картоплю нарізають кружальцями і обсмажують. Гриби відварюють, нарізають скибочками і обсмажують. Ріпчасту цибулю нарізають соломкою, пасерують і з'єднують з грибами. Яйця відварюють, нарізають кружальцями. Зачищений твердий сир подрібнюють на тертці. Готують сметанний соус.

Порційну сковороду змащують жиром, наливають на неї трохи сметанного соусу, потім кладуть шматок смаженої риби, а навколо — картоплю. На рибу кладуть цибулю з грибами, якщо риба осетрова, то варені хрящі, зверху — кружальце вареного яйця.

Підготовлену страву заливають сметанним соусом, поливають розтопленим вершковим маслом або маргарином. Запікають у жаровій шафі при температурі 250°С.

Готовність визначають за підрум'яненою поверхнею страви і загустінням соусу. Подають страву в цій самій порційній сковороді, посипають зеленню.

Риба, запечена в сметанному соусі

Нарізану рибу порційними шматками посипають сіллю, перцем, паніруують у борошні і смажать основним способом. Для гарніру використовують гречану розсипчасту кашу або картоплю відварну, смажену з вареної, нарізану кружальцями.

Порційну сковороду змащують жиром, кладуть заправлену маслом гречану кашу, посередині роблять заглиблення і поміщають рибу. Страву заливають сметанним соусом середньої консистенції, посипають тертим твердим сиром, поливають розтопленим жиром і запікають у жаровій шафі. Страву можна приготувати із смаженою картоплею, яку слід викласти перед запіканням навколо смаженої риби.

Подають у порційній сковорідці.

Риба, запечена під молочним соусом

Порційні шматки риби зі шкірою без кісток припускають у невеликій кількості води. Макарони відварюють і заправляють вершковим маслом. Готують молочний соус середньої густини. Цибулю ріпчасту після пасерування з'єднують з соусом і доводять до кипіння. Твердий сир зачищають і натирають на тертці з маленькими отворами.

Порційну сковороду змащують жиром і викладають на неї макарони, посередині роблять заглиблення і кладуть порційні шматки припущеної риби. Страву поливають гарячим молочним соусом, посипають твердим сиром, збризкують маслом і запікають у жаровій шафі.

Солянка з риби на сковороді

Рибу розбирають на філе без шкіри і кісток, з хрящовим скелетом — без хрящів, нарізають на шматочки масою 25—30 г (по 3—4 на порцію) і припускають. Готують тушковану капусту. З огірків обчищають шкіру і видаляють насіння, нарізають тоненькими скибочками, цибулю – соломкою.

З рибних харчових відходів готують рибний бульйон, проціджують. Цибулю пасерують.

Підготовлені огірки, капарці, пасеровану цибулю, томатне пюре, спеції припускають у невеликій кількості рибного бульйону протягом 8—10 хв. і з'єднують з припущеною рибою.

Порційну сковороду змащують жиром і кладуть на неї половину тушкованої капусти, на капусту — припущену рибу з гарніром. Зверху кладуть шар тушкованої капусти, поверхню вирівнюють, посипають тертим твердим сиром, збризкують вершковим маслом і запікають у жаровій шафі протягом 15—20 хв. до утворення підсмаженої кірочки. Перед подаванням запечену солянку прикрашають маринованими плодами, ягодами, маслинами, кружальцями лимона, огірками, зеленню петрушки.

Солянку подають на порційній сковорідці.

Риба, запечена в червоному соусі з грибами

Порційні шматки риби, нарізані на філе зі шкірою без кісток, посипають сіллю, перцем, панірують у борошні і смажать.

На підготовлену сковороду кладуть рибу, навколо скибочками розміщують відварну картоплю, поливають соусом червоним з цибулею і грибами, посипають тертим твердим сиром, збризкують жиром і запікають.

Подають у цій самій порційній сковороді.

Вимоги до якості запечених страв

На поверхні страви повинна бути тонка глянцева рум'яна кірочка. Страва соковита. Соус густий, але без ознак висихання. Не допускається наявність кісток, крім страв із запеченої цілої дрібної риби, а також

підгорання риби і гарніру. Готують страву у міру попиту, зберігають не більше 45 хв.

11.7. Страви з січеної натуральної риби і котлетної маси

Для приготування січеної натуральної і котлетної мас використовують рибу, розроблену на філе без шкіри і кісток, або філе зі шкірою без кісток. Страви смажать, варять, тушкують і запікають. Готують котлети, биточки, зрази, рулети, тюфтельки та інші вироби.

Котлети або биточки рибні

З підготовленої котлетної маси формують котлети овально-приплюснутої форми з загостреним кінцем і биточки округло-приплюснутої форми 2 см завтовшки. Вироби панірують у сухарях або білій паніровці, обсмажують з обох боків основним способом до утворення рум'яної кірочки (8—10 хв.) і доводять до готовності у жаровій шафі протягом 5 хв. Готовність котлет визначають за появою на їхній поверхні світлих повітряних бульбашок.

Подають на порційному блюді або тарілці, збоку кладуть гарнір: картоплю смажену або відварну, картопляне пюре, зелений горошок, овочі, припущені в маслі. Перед відпусканням гарнір поливають маслом. Биточки можна полити соусом томатним або червоним основним, сметанним або сметанним з цибулею. До котлет можна подавати окремо соус томатний, сметанний або підливати його на тарілку поряд з котлетами.

Тюфтельки рибні

З котлетної маси з додаванням ріпчастої цибулі формують кульки (3—5 шт. на порцію), панірують їх у борошні, укладають на лист, підсмажують основним способом, заливають червоним, томатним або сметанно-томатним соусом і тушкують до готовності 10—15 хв.

Перед відпусканням на підігріту тарілку кладуть відварну картоплю, рис або картопляне пюре; поряд — готові тюфтельки. Гарнір поливають маслом, тюфтельки — соусом, в якому їх тушкували, страву посипають подрібненою зеленню.

Зрази рибні

З рибної котлетної маси формують коржі завтовшки 1 см, посередині кожного кладуть фарш, надають їм овальної форми, обкачують у сухарях.

У фарш для зраз додають смажені гриби, пасеровану ріпчасту цибулю, дрібно нарізані варені яйця, сіль, перець.

Сформовані зрази смажать основним способом.

Подають з картопляним пюре, смаженою картоплею, припущеними овочами; поливають розтопленим маргарином, соусом томатним, основним червоним.

Зрази у формі півмісяця (тільне)

Цю страву готують так само, як і зрази з рибної котлетної маси, але надають форми півмісяця. Сформований виріб змочують у льєзоні і панірують у сухарях, обсмажують у фритюрі протягом 3—4 хв. до утворення добре підсмаженої кірочки, виймають, дають стекти жиру.

Обсмажений виріб кладуть на сковороду і доводять до готовності у жаровій шафі при температурі 250°С протягом 4—5 хв. Готовність визначають за появою на поверхні виробу маленьких повітряних бульбашок.

Подають на порційному блюді по 2 шт. на порцію з картопляним пюре, смаженою картоплею або складним гарніром, поливають розтопленим маргарином, посипають зеленню. Соус томатний можна подати в соуснику окремо.

Фрикадельки рибні

У котлетну масу додають дрібно посічену пасеровану цибулю, яйця (у масу з нежирної риби додають маргарин) і все перемішують, формують кульки масою 15—18 г, припускають у воді або бульйоні 10—15 хв.

Подають на порційній тарілці з відварним рисом або картоплею, картопляним пюре, відварними овочами, поливають соусом томатним, сметанним або сметанним з томатом.

Рулет з риби

Котлетну масу викладають на мокру полотняну серветку шаром 1,5—2 см. На середину вздовж кладуть фарш. Краї серветки з'єднують так, щоб утворився суцільний шов.

Сформований рулет перекладають на змащений жиром лист швом донизу. Поверхню змащують льєзоном і запікають.

У фарш для рулету додають пасеровану ріпчасту цибулю, дрібно нарізані варені яйця, пасеровані гриби, сіль, перець або відварні макарони, заправлені яйцем, омлет, яйця варені.

Перед відпусканням рулет нарізають по 2—3 шматки на порцію. Відпускають з картоплею відварною, смаженою і соусом томатним, сметанним з цибулею.

Шніцель рибний натуральний

Філе риби без шкіри і кісток нарізають на шматки, додають ріпчасту цибулю і пропускають через м'ясорубку. В підготовлену котлетну масу додають перець чорний мелений, воду або молоко, сіль, формують вироби овальної форми, паніруються в яйці і сухарях. Смажать основним способом, кладуть у жарову шафу на 4—5 хв.

Відпускають з картоплею відварною, смаженою, овочами, припущеними з жиром, поливають маслом вершковим або маргарином.

Ковбаски рибні

Рибу розбирають на чисте філе, пропускають два рази через м'ясорубку з додаванням шпику і часнику, заправляють сіллю, перцем, перемішують і вибивають, формують ковбаски, панірують у льєзоні, сухарях і смажать в жирі до готовності.

Подають із складним гарніром. Поливають жиром.

Вимоги до якості страв із січеної натуральної і котлетної мас

Страви із січеної натуральної і котлетної мас повинні зберігати форму, як правило, вони запаніровані і вкриті тоненьким шаром сухарів або борошна (тюфтельки).

Поверхня смажених страв — з рум'яною кірочкою, без тріщин. Колір на розрізі – від білого до сірого, вироби соковиті, пухкі. Не допускається відставання паніровки. Маса однорідна, без шматків хліба і м'якоті риби.

11.8. Страви з нерибних морепродуктів

З морепродуктів можна приготувати різноманітний асортимент страв, закусок, кулінарних виробів як у натуральному вигляді, так і в поєднанні з овочами, картоплею, крупами й іншими продуктами.

Морепродукти багаті повноцінними білками, мінеральними речовинами (кобальт, марганець, цинк, кальцій, фосфор, йод, натрій та ін.), вітамінами PP, C, D, групи B. Вони містять незначну кількість жиру, мають хороший смак.

Для приготування страв використовують крабів, креветок, кальмарів, морських гребінців, трепангів, мідій, раків морських (лангусти, омари), устриць, пасту «Океан».

Нерибні морепродукти морського промислу обробляють і варять в міру реалізації.

Краби з рисом і соусом

Крабів (консервованих) вивільняють від пергаменту, разом з соком викладають у сотейник, доводять до кипіння.

Подають на тарілці, з припущеним рисом. Крабів кладуть зверху, окремо подають соус томатний.

Раки відварні

Живих раків промивають у холодній воді до повного видалення з поверхні забруднення. Варити їх слід у воді або пиві, хлібному квасі з додаванням солі і спецій. Підготовлених до варіння раків кладуть у киплячу підсолену воду, в яку додають перець чорний горошком, лавровий лист, дрібно нарізану моркву, петрушку, кріп, естрагон і варять 10—15 хв. у посуді з закритою кришкою.

Потім посуд ставлять на край плити, залишають його там на 10—15 хв., щоб раки набули приємного аромату.

Використовують їх як закуску, а також для оформлення рибних страв, салатів, холодних закусок.

Креветки, запечені під сметанним або молочним соусом

На порційну сковороду, змащену жиром, укладають половину картоплі вареної, нарізаної скибочками, на неї — варену м'якоть креветок або креветок-консерви, навколо укладають решту картоплі і заливають молочним або сметанним соусом, посипають тертим твердим сиром, збризкують розтопленим маргарином і запікають у жаровій шафі.

Креветки варені з соусом

Розморожені блоки креветок (2—3 кг) опускають в киплячу підсолену воду з додаванням спецій, солі і варять, помішуючи, протягом 5 хв. Готові креветки спливають на поверхню.

Перед подаванням відварних креветок розбирають на м'якоть, відділяючи шийку і знімаючи панцир (великих креветок нарізають на шматки), заливають бульйоном і доводять до кипіння.

Якщо використовують креветок консервованих, після відкривання банок їх перекладають у посуд і доводять до кипіння.

Як гарнір до креветок можна використати відварну картоплю, відварні овочі з жиром, соус томатний або молочний подають окремо.

Кальмари в томатному або сметанному соусі

Підготовлених кальмарів варять у киплячій підсоленій воді (на 1 кг кальмарів беруть 2 л води 120—40 г солі) 5 хв. з моменту закипання води. Довго варити їх не слід, оскільки вони стають твердими. Зварених каль-

марів охолоджують у відварі, потім нарізають соломкою, заливають соусом і доводять до кипіння.

Подають з гарніром — картоплею вареною або смаженою.

Котлети з кальмарів

Кальмарів варять, з'єднують з нарізаними шматками філе сирої тріски, пшеничним хлібом, замоченим у молоці або воді, і пропускають два рази через м'ясорубку. В утворену масу додають яйця, сіль, перець, ретельно перемішують, формують котлети або биточки, панірують в сухарях і смажать основним способом.

Подають з вареною або смаженою картоплею, зеленим горошком, відварними макаронами. Поливають розтопленим вершковим маслом або маргарином. Страву можна доповнити свіжими огірками або томатами і прикрасити зеленню петрушки.

Морський гребінець відварний з соусом

Філе морського гребінця розморожують на повітрі і варять протягом 10-15 хв. у киплячій підсоленій воді (15—20 г солі на 1 л води) з додаванням коріння, спецій, солі.

Після варіння охолоджують, нарізають упоперек волокон скибочками або брусочками і використовують для приготування страв.

Перед подаванням філе морського гребінця заливають бульйоном, доводять до кипіння. Подають з відварною картоплею або картопляним пюре, соусом томатним або сметанним.

Трепанги по-далекосхідному

Свинину нарізають брусочками і обсмажують до готовності, з'єднують з відварними, нарізаними брусочками, трепангами, заправляють сметанним соусом з томатом і цибулею, тушкують 7—10 хв., наприкінці тушкування додають соус Південний. Подають зі смаженою картоплею, посипають січеною зеленню.

Котлети, биточки з риби і пасти «Океан»

Пасту «Океан» розморожують на повітрі при температурі 18—20°С протягом 2—6 год. у міру використання. Повторне заморожування пасти не допускається.

Чисте філе риби нарізають на шматки, пропускають через м'ясорубку. З'єднують із замоченим у молоці черствим пшеничним хлібом, розмороженою пастою «Океан», повторно пропускають через м'ясорубку. Додають яйця, сіль, перець і добре перемішують. Формують кот-

лети або биточки, паніруютъ у сухарях і смажать з обох боків протягом 8—10 хв., потім доводять до готовності у жаровій шафі.

Подають по 2 шт. на порцію з відвареною, смаженою картоплею або гречаною кашею. Котлети, биточки поливають жиром; соус томатний, сметанний або сметанний з цибулею подають окремо.

Рулет із риби з фаршем із пасти «Океан»

Підготовлену котлетну масу з риби розкладають на мокру полотняну серветку 1,5—2 см завтовшки, на середину кладуть фарш, з'єднують краї маси так, щоб один край котлетної маси накрив другий, утворюючи суцільний шов.

Сформований рулет перекладають на змащений жиром лист швом донизу. Поверхню рулету вирівнюють, посипають сухарями, збризкують жиром, роблять проколи в двох-трьох місцях і запікають у жаровій шафі при температурі 250—280°С протягом 25—30 хв.

Для фаршу розморожену пасту «Океан» викладають шаром 2—3 см, додають гарячу воду (5—10% маси пасти) і, періодично помішуючи, припускають протягом 10 хв. Припущену пасту охолоджують, подрібнюють на м'ясорубці і з'єднують з дрібно нарізаною пасерованою ріпчастою цибулею, звареними круто січеними яйцями, білим соусом, заправляють сіллю, перцем і перемішують.

Перед подаванням рулет нарізають на порції, на гарнір використовують гречану кашу розсипчасту або рис відварний, картоплю відварну і смажену, підливають соус томатний або сметанний.

Розділ 12
ДРУГІ СТРАВИ З М'ЯСА І СУБПРОДУКТІВ

12.1. Значення м'ясних страв у харчуванні. Процеси, що відбуваються в м'ясі під час теплової обробки

М'ясні гарячі страви є важливим джерелом повноцінних білків, жирів, мінеральних і екстрактивних речовин, вітамінів А та групи В. Амінокислотний склад білків м'язових волокон близький до оптимального, коефіцієнт засвоєння їх дуже високий (97%). Жири підвищують калорійність страв, а також є джерелом енергії. Екстрактивні речовини надають стравам своєрідного приємного смаку й аромату, сприяють виділенню травних соків, збудженню апетиту і поліпшують засвоюваність їжі.

М'ясо поєднують з овочами, які використовують як гарнір або тушкують разом з ними, завдяки чому мінеральний склад м'ясних страв збагачується лужними сполуками, досягається оптимальне співвідношення кальцію і фосфору, підвищується вітамінна активність.

Гарніри з круп і макаронних виробів збагачують м'ясні страви вуглеводами, вітамінами і мінеральними речовинами.

Більшість м'ясних страв подають з різноманітними соусами (з хріну, гірчиці, грибів, цибулі, часнику, м'яти, щавлю, чорносливу), які поліпшують смак і зовнішній вигляд.

Залежно від способу теплової обробки м'ясні гарячі страви поділяють на варені, смажені, тушковані і запечені.

У процесі теплової обробки м'яса білки, жири, мінеральні речовини зазнають складних змін. Повноцінні білки м'язових волокон при нагріванні зсідаються і витискують рідину, яка міститься в них, разом з розчиненими в ній речовинами. При цьому м'язові волокна ущільнюються, втрачають здатність вбирати воду, маса м'яса зменшується.

Сполучна тканина м'яса складається з неповноцінних білків колагену й еластину. Колаген під дією тепла і при достатній кількості вологи перетворюється на глютин, який розчиняється у гарячій воді.

М'ясо вважається готовим при перетворенні 45% колагену в глютин. При цьому зв'язок між колагеновими волокнами послаблюється,

і воно розм'якшується. Тривалість розм'якшення м'яса залежить від кількості колагену і його стійкості проти дії тепла. На стійкість колагену впливають різні фактори: порода, вік, угодованість, стать тварин тощо. Частини м'яса, які містять нестійкий колаген, розм'якшуються за 10—15 хв., а стійкий — за 2—3 год. Процес переходу колагену у глютин починається при температурі більш як 50°С і особливо швидко відбувається при температурі понад 100°С.

При смаженні м'ясо, що містить стійкий колаген, залишається твердим оскільки волога з нього випаровується швидше, ніж відбувається перехід колагену у глютин. Колагенові волокна при цьому стають коротшими на половину своєї початкової довжини, а шматочки м'яса деформуються. Тому для смаження використовують м'ясо, що містить нестійкий колаген. Перед смаженням шматочки його відбивають, роблять надсічки, перерізують сполучну тканину, щоб запобігти деформації.

М'ясо з великим вмістом колагену використовують для варіння і тушкування. У кислому середовищі перехід колагену відбувається швидше. Тому перед смаженням м'ясо маринують, а в процесі тушкування додають кислі соуси або томатне пюре.

Неповноцінний білок м'яса еластин під час теплової обробки майже не змінюється і не засвоюється організмом людини.

Екстрактивні речовини, мінеральні солі, розчинні білки під час варіння м'яса переходять у відвар, білки переходять у відвар доти, доки м'ясо не прогріється. Тому солити воду, в якій вариться м'ясо, треба після того, як воно добре прогріється, і білки втратять здатність розчинятися.

При смаженні з поверхні м'яса волога частково випаровується, а частково переміщується вглиб виробів. Вироби слід смажити на добре розігрітій з жиром сковороді при сильному нагріванні. При цьому швидко утворюється кірочка, яка запобігає витіканню клітинного соку. Колір рум'яної кірочки зумовлений меланоідиновими утвореннями, в ній концентруються білки, мінеральні та екстрактивні речовини м'яса, які надають йому особливого приємного смаку й аромату. Червоний колір м'яса залежить від барвника міоглобіну, внаслідок розпаду якого у процесі теплової обробки він змінюється.

Вміст жиру під час теплової обробки зменшується, оскільки при смаженні він витоплюється, а при варінні переходить у бульйон і спливає на поверхню.

М'ясні гарячі страви готують у соусному відділенні гарячого цеху. Варять і тушкують м'ясо в казанах, каструлях, сотейниках; смажать на

сковородах, листах, електросковородах, жаровнях і на рожнах; запікають на листах, порційних сковородах.

Температура при подаванні готових м'ясних страв повинна бути не нижчою за 65°С.

Подають гарячі м'ясні страви у підігрітих столових мілких тарілках. На них спочатку кладуть гарнір, поряд — м'ясо, яке поливають розтопленим жиром чи соусом, або соус подають окремо в соуснику. Гарнір підливою не поливають.

12.2. Варені м'ясні страви

Загальні правила варіння м'яса. Варені другі гарячі м'ясні страви готують з яловичини, баранини, козлятини, свинини, копчених продуктів, ковбасних виробів. Для варіння використовують ті частини м'яса, що містять значну кількість сполучної тканини: з туш яловичини (І категорія) використовують м'якоть грудинки, лопаткову і підлопаткову частини, пружок, бічну і зовнішню частини задньої ноги; баранини і козлятини — грудинку і м'якоть лопаткової частини; свинячої туші — грудинку, шию і лопаткову частини. У баранячої, свинячої або телячої грудинки з внутрішнього боку вздовж ребер підрізають плівки. М'якоть лопаткової частини і пружка згортають рулетом і перев'язують.

Підготовлене м'ясо кладуть у гарячу воду (на 1 кг м'яса 1—1,5 л води). Варять м'ясо великими шматками масою 1,5—2 кг, оскільки шматки більшої маси будуть проварюватися нерівномірно (зовнішня частина може переваритися, а внутрішня залишається сирою). На сильному вогні доводять до кипіння, потім нагрівання зменшують і через 15—20 хв. солять.

Гаряча вода сприяє поступовому набряканню сполучної тканини, переходу колагену в глютин, завдяки чому м'ясо стає м'яким і соковитим. Якщо м'ясо варити у великій кількості води при бурхливому кипінні, смак його погіршується внаслідок значної втрати екстрактивних речовин. Для поліпшення смаку й аромату вареного м'яса у бульйон додають білі корені, моркву і ріпчасту цибулю (за 30—40 хв. до закінчення варіння), сіль і перець горошком кладуть у бульйон за 15—20 хв. до готовності м'яса, лавровий лист — за 5 хв. Готовність визначають кухарською голкою, у зварене м'ясо вона входить легко, при цьому виділяється безбарвний сік. Тривалість варіння (1,5—2,5 год.) залежить від величини шматків м'яса, щільності і кількості сполучної тканини. Втрати м'яса при варінні становлять 38—40%.

Після варіння з свинячої, баранячої і телячої грудинки видаляють реберні кістки. Готове м'ясо охолоджують, нарізують упоперек волокон по 1—2 шматочки на порцію, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння і зберігають до подавання на стіл у цьому самому бульйоні при температурі 50—60°С у закритому посуді.

М'ясо відварне

Шматки м'яса вагою до 2 кг кладуть у посуд, заливають окропом і на сильному вогні доводять до кипіння, потім нагрівання зменшують. Через 15—20 хв. після закипання бульйон солять, а за 30 хв. до закінчення варіння додають ріпчасту цибулю, моркву, петрушку. Варять м'ясо без кипіння при температурі 90°С до готовності. При такому режимі варіння зменшуються втрати розчинних поживних речовин, м'ясо буде соковитим, а процес варіння – рівномірним. Наприкінці варіння кладуть лавровий лист і перець горошком.

Нарізане відварне м'ясо прогрівають у бульйоні, подають з гарніром, поливають жиром або соусом.

Яловичину і свинину подають з соусом червоним основним, цибулевим і сметанним з хріном. Телятину і баранину краще подати з соусом паровим і білим з яйцем. Як гарнір до яловичини використовують відварну картоплю, картопляне пюре, припущені овочі, моркву або зелений горошок у молочному соусі, розсипчасті каші, баранину — з припущеним рисом, свинину — з тушкованою капустою.

Окіст, корейка відварні

Копчено-варені і варені м'ясопродукти перед подаванням нарізають на порції і проварюють у бульйоні.

Сирокопчену корейку або грудинку відварюють, знімають шкіру, видаляють кістки, нарізають на порції і прогрівають. Сирокопчений окіст вимочують, варять 2,5—3 год., нарізають на порції і прогрівають.

Подають з картопляним пюре або відварною картоплею, зеленим горошком, поливають соусом червоним, сметанним з хріном або червоним з вином.

Сосиски, сардельки відварні

З сардельок видаляють шпагат, з сосисок попередньо знімають штучну оболонку, кладуть у підсолений окріп, доводять до кипіння, зменшують нагрівання і прогрівають сосиски протягом 3—5 хв., сардельки — 7—10 хв. Щоб запобігти пошкодженню натуральної оболонки і погіршенню смаку, сосиски і сардельки не рекомендується довго зберігати у гарячій воді.

До сосисок або сардельок на гарнір подають каші розсипчасті або в'язкі, картопляне пюре або капусту тушковану, поливають соусом червоним основним, цибулевим з гірчицею або томатним.

Язик відварний

Підготовлені язики кладуть у киплячу воду, варять до готовності разом з морквою, цибулею і петрушкою. Строкваріння залежить від виду язиків і коливається від 1 до 3 год. Після варіння язики опускають на 5—10 хв. у холодну воду, щоб зняти шкіру, нарізають тонкими скибочками по 2—4 шматочки на порцію, доводять до кипіння в бульйоні і зберігають в ньому до відпускання.

На гарнір до язика подають картоплю відварну, картопляне пюре, овочі в молочному соусі, зелений горошок, поливають соусом червоним основним, червоним з вином, білим основним, сметанним з хріном.

Баранина варена з овочами

Баранину розрубують на шматки масою 30—40 г разом з кістками, заливають водою і при слабкому кипінні варять до напівготовності.

Додають нарізані кубиками сиру картоплю, свіжу білоголову капусту, моркву, цибулю, петрушку і варять до готовності при слабкому кипінні. Бульйон зливають, на ньому готують білий соус, яким заливають м'ясо з овочами, доводять до кипіння, заправляють спеціями і часником. Відпускають баранину разом з овочами і соусом. Перед подаванням страву посипають посіченою зеленню.

Вим'я варене в соусі

Вим'я миють, розрізають на шматки, вимочують у холодній воді протягом 3—5 год., варять з корінням та цибулею, додавши сіль та перець горошком, лавровий лист, поки воно не стане м'яким. Нарізають широкими скибками, заливають цибулевим соусом з корнішонами або цибулевим з гірчицею, сметанним, сметанним з хріном, червоним основним і доводять до кипіння.

Подають з вареною картоплею, картопляним пюре, розсипчастими кашами, відварними макаронними виробами, посипавши зеленню.

Серце варене

Серце миють, розрізають уздовж, замочують у холодній воді на 1 год., варять з корінням та ріпчастою цибулею, додавши сіль, лавровий лист та перець горошком. Зварене серце нарізають на шматки і пода-

ють з вареною картоплею або розсипчастим рисом, поливають соусом червоним основним або сметанним.

Мозок відварний

Мозок теляти після вимочування опускають у холодну воду, додають оцет, моркву, петрушку, цибулю і варять 25 хв. Додають перець, сіль, лавровий лист.

Зберігають в цьому ж відварі.

Відпускають з припущеним рисом, відварною картоплею або картопляним пюре, поливають соусом білим основним, паровим, томатним. На мозок кладуть шматочки білих грибів.

Вимоги до якості

М'ясні продукти нарізані упоперек волокон на тоненькі шматочки, поверхня необвітрена. Колір м'яса – від світло-сірого до темного, консистенція — м'яка, соковита, смак — у міру солоний, з ароматом, властивим певному виду м'яса. Сосиски і сардельки варені подають цілими. Колір — від світло-червоного до темно-червоного, консистенція — ніжна, соковита, смак і запах повинні відповідати виробу.

Варені м'ясні продукти зберігають у невеликій кількості бульйону в посуді з закритою кришкою при температурі 50—60°С, не більш як 3 год. Для тривалого зберігання м'ясо охолоджують і зберігають у холодильнику не більше як 48 год.

12.3. Смажені страви з м'яса

Для приготування смажених страв використовують ті частини м'яса, які містять незначну кількість нестійкої сполучної тканини і велику кількість м'ясного соку, з яловичини — вирізку, товстий і тонкий краї, верхню і внутрішню частини задньої ноги, з баранини, телятини, козлятини — усі частини туші, крім шийної, а зі свинини — шийну.

Під час смаження цих частин колаген встигає перейти у глютин, завдяки чому тканини м'яса розм'якшуються.

М'ясо смажать великими шматками, порційними (натуральними і запанірованими) і дрібними.

Щоб м'ясо не втратило приємного смаку й аромату, його смажать безпосередньо перед подаванням.

Для смаження використовують сковороди чавунні, листи, електросковороди.

Під час смаження на поверхні утворюється підсмажена рум'яна кірочка завдяки меланоїдиновим утворенням і зсіданню білків, в якій концентруються органічні сполуки (екстрактивні речовини), що надають м'ясу особливого смаку й аромату.

СМАЖЕНІ СТРАВИ З М'ЯСА ВЕЛИКИМИ ШМАТКАМИ

Для смаження м'яса великими шматками його нарізають масою 1—2 кг. Шматки повинні мати приблизно однакову товщину.

М'ясо лопаткової частини згортають рулетом і перев'язують. Тазостегнові частини розрізають шарами на 2—3 шматки.

Грудинку свинини, баранини смажать з реберними кістками.

Перед смаженням з внутрішнього боку вздовж ребер підрізують плівки, щоб краще було видаляти кістки після смаження.

Підготовлені шматки м'яса посипають сіллю і перцем, укладають на розігрітий лист або сковороду з жиром так, щоб шматки не стикались один з одним, обсмажують на плиті або жаровій шафі при температурі 200—250°С. При щільному укладанні шматків м'яса значно знижується температура жиру, сповільнюється утворення кірочки і сік витікає. Досмажують м'ясо у жаровій шафі при температурі 160—170°С, періодично перевертаючи і поливаючи жиром і соком, що виділяється.

Залежно від розмірів шматків і виду м'яса процес смаження триває від 40 хв. до 1 год. 40 хв.

Готове м'ясо перед подаванням розрізають упоперек волокон на порційні шматочки по 1—3 шт. на порцію, заливають м'ясним соком і прогрівають.

Готовність м'яса визначають кухарською голкою. В готове м'ясо вона входить легко, при цьому виділяється безбарвний сік.

Яловичина смажена великими шматками (ростбіф)

Яловичину (вирізку, товстий і тонкий краї) великим шматком масою 1—2,5 кг зачищають, натирають сіллю, перцем, кладуть на лист, розігрітий з жиром. М'ясо укладають так, щоб між шматками була відстань не менше 5 см, обсмажують на сильному вогні до утворення добре підсмаженої кірочки, потім ставлять у жарову шафу і смажать при температурі 160—170°С. Під час смаження м'ясо необхідно періодично перевертати і поливати соком і жиром, що виділяються.

Ростбіф можна підсмажити до трьох ступенів готовності, з кров'ю (м'ясо смажать до утворення добре підсмаженої кірочки), напівпросмажений (всередині до центру м'ясо має блідо-рожевий колір) і просмажений (всередині м'ясо сірого кольору).

Готовий ростбіф нарізають на порції по 2—3 шматки.

Подають з картоплею відварною, смаженою або зі складним гарніром, додатково можна подати струганий хрін (15—20 г), а м'ясо поливають м'ясним соком.

Для приготування соку на лист після зливання жиру наливають трохи бульйону, прокип'ячують і проціджують.

М'ясо смажене шпиговане

Яловичину шпигують шпиком і корінням, баранину — часником і корінням, свинину – корінням.

Нашпиговане м'ясо підсмажують. Готове м'ясо нарізають по 1—2 шматки на порцію, заливають невеликою кількістю м'ясного соку і прогрівають у жаровій шафі.

До яловичини подають картоплю відварну, смажену або складний гарнір, до свинини — кашу гречану розсипчасту, відварні бобові з жиром, томатом і цибулею, картоплю відварну або смажену, тушковану капусту, складний гарнір. До телятини можна подавати відварні макаронні вироби, картоплю в молоці, овочі в молочному соусі, до баранини — кашу розсипчасту гречану, рис припущений, бобові відварні з жиром, томатом і цибулею, картоплю відварну або смажену, складні гарніри. Можна подати соус молочний з цибулею.

Грудинка фарширована

Грудинку миють і надрізають нижню частину так, щоб утворилася «кишенька», посипають сіллю і перцем. «Кишеньку» заповнюють фаршем, але не дуже щільно, зашивають і м'ясо смажать до готовності.

З готової грудинки видаляють нитки, виймають реберні кістки, нарізають по одному або по два шматки на порцію упоперек волокон і поливають м'ясним соком. Якщо фарширують розсипчастими кашами (рисовою, гречаною), змішаними з пасерованою цибулею і жиром, з вареними яйцями, зеленню петрушки, то подають без гарніру, а якщо фарширують м'ясним або м'ясним з рисом фаршем, то на гарнір використовують розсипчасті каші, відварні бобові, відварні макаронні вироби, картопляне пюре, картоплю смажену.

Можна грудинку також фарширувати розсипчастою рисовою кашею, змішаною з пасерованою цибулею і жиром; печінкою і вареними дрібно посіченими яйцями, зеленню.

Порося смажене

Оброблених поросят посипають всередині і зверху сіллю, червоним і чорним перцем, натирають сметаною і часником. Підготовлені тушки кладуть на розігрітий лист з жиром спинкою вверх, проколюють

шкіру в декількох місцях, обсмажують у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки, зверху поливають жиром.

Смажать 50—60 хв. Смажене порося ділять на порції. Для цього спочатку відрізають голову, розрубують тушку вздовж хребта, а потім поперек на порції.

На виставки або бенкети порося смажене подають цілим.

Відпускають на блюді з гречаною кашею, картопляним пюре, поливають соком або жиром.

СМАЖЕНІ СТРАВИ З М'ЯСА ПОРЦІЙНИМИ НАТУРАЛЬНИМИ ШМАТКАМИ

Порційні шматки м'яса смажать основним способом (жиру беруть 5—10% маси м'яса) на сковородах, листах або електросковородах. Підготовлені порційні шматки посипають сіллю і перцем, кладуть на розігрітий до 180°С лист або сковороду з жиром і смажать до утворення рум'яної кірочки. Втрати під час смаження м'яса натурального порційними шматками становлять 37%. Подають зі смаженою картоплею або складним гарніром, поливають м'ясо м'ясним соком або маслом, оформляють гілочками зелені й овочами.

Біфштекс натуральний

Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю, перцем, кладуть на розігріту сковороду і смажать з обох боків до готовності.

З кров'ю — 5—7 хв. на сильному вогні (на поверхні м'яса утворюється рум'яна кірочка, при натискуванні виділяється кров'янистий м'ясний сік), напівпросмажений — 7—10 хв. (при натискуванні виділяється коричнево-сіруватий сік), просмажений 10—15 хв. до повної готовності, коли при натискуванні виділяється прозорий безбарвний сік.

Подають біфштекс з гарніром, струганим хріном, поливають м'ясним соком, зверху можна покласти зелене масло. На гарнір можна подати картоплю, смажену основним способом, картоплю, смажену у фритюрі, кабачки, баклажани смажені, складний гарнір.

Біфштекс з яйцем

Страву готують так само, як біфштекс натуральний, при відпусканні на м'ясо кладуть яєчню з одного яйця.

Біфштекс з цибулею

Готують так само, як біфштекс натуральний. При відпусканні на м'ясо кладуть смажену у фритюрі цибулю, а навколо біфштекса — картоплю смажену з вареної або фрі. М'ясо поливають м'ясним соком.

Філе

Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю і перцем, кладуть на розігріту сковорідку і смажать до необхідного ступеня готовності.

Перед подаванням на порційне блюдо кладуть картоплю смажену або букетиками складний гарнір, з боку — філе, поливають м'ясним соком, вершковим маслом.

На гарнір використовують картоплю відварну, смажену основним способом або у фритюрі, овочі відварні з жиром, томати смажені, складні гарніри.

Філе з соусом

Філе готують так само, як і натуральне. Перед подачею на порційну сковороду (кроншель або блюдо) кладуть грінку, на неї — скибочку прогрітого копчено-вареного окосту або вареного язика, зверху — смажене філе і поливають соусом червоним з вином, червоним з грибами. Гарнір подають окремо — картоплю смажену із вареної або сирої, картоплю, смажену у фритюрі, складний гарнір.

Філе з грибами

Готують так, як філе натуральне. При відпусканні на грінку кладуть скибочку прогрітого копчено-вареного окосту або вареного язика і смажене філе, зверху — відварні гриби, поливають соусом червоним з вином.

На гарнір використовують картоплю смажену з вареної або сирої, картоплю, смажену у фритюрі, або складний гарнір.

Філе з помідорами

Готують так само, як філе натуральне. При відпусканні на грінку, змащену паштетом з печінки, кладуть смажене філе, поливають соусом, а зверху кладуть половинки підсмажених помідорів.

Гарніри — картопля смажена з вареної або сирої, картопля, смажена у фритюрі, соус — червоний з вином.

Лангет

Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю, перцем, смажать з обох боків на сковороді з жиром, нагрітим до 150—180°С, до утворення рум'яної кірочки (8 хв.).

Перед подаванням на порційне блюдо кладуть картоплю смажену або складний гарнір, крокети картопляні, поряд — лангет, поливають м'ясним соком.

Лангет можна приготувати з помідорами і соусом.

Антрекот

Напівфабрикат антрекота посипають сіллю, перцем і смажать основним способом з обох боків до готовності. Перед відпусканням на порційне блюдо кладуть картоплю смажену або фрі, картоплю у молоці, складний гарнір, з боку — антрекот, струганий хрін, зелень петрушки.

Антрекот поливають м'ясним соком, зверху кладуть шматочок охолодженого зеленого масла.

Можна подати з яйцем або цибулею, як біфштекс.

Ескалоп

Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю, перцем, кладуть на розігріту сковорідку і смажать до готовності. Перед подаванням на порційне блюдо або тарілку кладуть картоплю смажену або фрі, складний овочевий гарнір. Поряд на грінку з пшеничного хліба кладуть ескалоп, поливають м'ясним соком.

Ескалоп можна подати з соусом або помідорами.

Котлети натуральні

Котлети натуральні, нарізані з корейки по одному шматку на порцію разом з реберною кісткою, смажать на розігрітій сковороді з жиром і доводять до готовності в жаровій шафі.

Подають зі смаженою картоплею з сирої або вареної, картоплею, смаженою у фритюрі, картоплею відварною, картоплею в молоці, овочами в молочному соусі, складними гарнірами. Поливають жиром або м'ясним соком, на кісточку надівають папільйотку.

Шашлик по-карському

На металеву шпажку наколюють половину нирки, потім — маринований шматок м'яса (один на порцію) і знову половинку нирки. Підсмажують і подають, знявши зі шпажки, з маринованими помідорами, цибулею, огірками, скибочками лимона. Окремо подають соус Південний або Ткемалі і сушений мелений барбарис.

СМАЖЕНІ СТРАВИ З М'ЯСА ПОРЦІЙНИМИ ЗАПАНІРОВАНИМИ ШМАТКАМИ

Запаніровані м'ясні напівфабрикати порційними шматками обсмажують основним способом на добре розігрітій сковороді з жиром до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі.

М'ясо слід смажити доти, доки на поверхні його не утворяться прозорі бульбашки. Перед подаванням смажені запаніровані вироби по-

ливають розтопленим вершковим маслом, оформляють гілочками зелені й овочами.

Котлети відбивні

Готовий напівфабрикат підсмажують на добре розігрітій сковороді до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням котлету кладуть на порційне блюдо, поряд — смажену картоплю або складний гарнір, поливають вершковим маслом. На кісточку надівають папільйотку.

До котлет з баранини можна подати окремо соус молочний з цибулею, а на гарнір (крім картоплі) — стручки квасолі у маслі, розсипчастий рис, квасолю у томаті або маслі, до котлет з свинини і телятини — картоплю у молоці, овочі у молочному соусі.

Ромштекс

Підготовлений напівфабрикат кладуть на розігріту з жиром сковороду, обсмажують з обох боків і доводять до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на порційне блюдо або тарілку кладуть гарнір (картоплю смажену або фрі, складний гарнір, розсипчасті каші), поряд — ромштекс, поливають його розтопленим вершковим маслом.

Шніцель

Підготовлений напівфабрикат смажать основним способом до утворення рум'яної кірочки, доводять до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на порційне блюдо або тарілку кладуть картоплю смажену, овочі припущені, тушковану капусту, розсипчасті каші або складний гарнір, поряд — шніцель, поливають його розтопленим маслом.

Шніцель можна подавати з капарцями і лимоном. При цьому шніцель поливають вершковим маслом, прогрівають разом з лимонною цедрою, нарізаною соломкою й обшпареною, зверху кладуть кружальця обчищеного лимона, віджаті від розсолу капарці і прикрашають гілочками зелені.

Битки по-київському

Підготовлений напівфабрикат солять, перчать, обкачують у борошні, змочують в яйцях і смажать. Подають з картопляним пюре, комбінованим або складним гарніром, поливають вершковим маслом або маргарином.

М'ясо хрустке

З м'якоті корейки або тазостегнової частини свинини нарізають порційні шматки (по 2 шт. на порцію), відбивають, солять, перчать, змочують у льєзоні, обкачують у тертому твердому сирі, посипають кмином і смажать з обох боків до утворення золотистої кірочки. Смажене м'ясо кладуть на грінку.

Приготування грінок: батон нарізають скибочками завтовшки 0,5 см, змочують у льєзоні, обкачують у тертому твердому сирі, посипають кмином і смажать з обох боків.

Подають з комбінованим або складним гарніром, поряд 2 грінки, на них — смажене м'ясо.

Поливають вершковим маслом або маргарином.

Мозок смажений

Відварений мозок охолоджують, нарізають скибочками, посипають сіллю, перцем, панірують у борошні, обсмажують у жирі до утворення рум'яної кірочки.

Подають зі смаженою картоплею, картопляним пюре, картоплею у молоці, кашею гречаною або рисовою розсипчастою, зеленим горошком або складним гарніром, поливають розтопленим маслом або подають окремо соус томатний.

Печінка смажена з жиром або цибулею

Печінку нарізають по 1-2 шматки на порцію (свинячу печінку необхідно бланшувати), посипають сіллю, перцем, панірують у борошні і смажать з обох боків до готовності. Печінку не рекомендується пересмажувати, оскільки вона стає твердою.

Подають зі смаженою або вареною картоплею, картопляним пюре або кашею розсипчастою. Печінку поливають розтопленим маслом, зверху можна покласти смажену цибулю.

СТРАВИ З М'ЯСА, СМАЖЕНОГО МАЛИМИ ШМАТКАМИ

Для смаження м'яса малими шматками використовують вирізку, товстий і тонкий краї, внутрішню і верхню частини задньої ноги яловичини, корейку або окіст, лопатку, грудинку свинини, баранини або телятини. На розігріту сковороду м'ясо укладають одним шаром для того, щоб воно швидше підсмажилось і менше втрачався міжм'язовий сік.

Бефстроганов

М'ясо, нарізане соломкою, підсмажують протягом 3—4 хв. на добре розігрітій сковороді (м'ясо кладуть рівним тонким шаром), посипають сіллю і перцем, з'єднують з пасерованою ріпчастою цибулею, заливають сметанним соусом, додають соус Південний і доводять до кипіння.

Подають на порційній сковороді разом з соусом, посипають зеленню, на гарнір подають окремо смажену картоплю.

Піджарка

Нарізані шматочки м'яса кладуть на розжарену сковорідку з жиром, посипають сіллю, перцем і смажать. За 2—3 хв. до готовності додають пасеровану ріпчасту цибулю і томатне пюре.

Подають з картоплею смаженою або розсипчастою кашею, посипають подрібненою зеленню.

Шашлик по-кавказькому

Мариновані шматки баранини нарізають на менші шматки, змащують жиром і смажать над гарячим жаром, повертаючи для рівномірного просмаження.

Перед подаванням шашлик знімають зі шпажки і подають з маринованою або зеленою цибулею, свіжими або маринованими томатами, скибочками лимона.

Окремо подають соус Південний або Ткемалі і сушений мелений барбарис.

Шашлик зі свинини

З корейки або окосту свинини нарізають м'ясо масою по 25—30 г. Маринують, нанизують на шпажку, чергуючи з кільцями цибулі, так, щоб на початку і на кінці були шматки м'яса.

Напівфабрикат підсмажують над жаром, періодично поливаючи маринадом.

Готовий шашлик подають на овальному блюді з огірками, помідорами, цибулею, лимоном.

Окремо у соуснику подають соус Ткемалі або Південний.

Шашлик з яловичини

М'ясо, нарізане кубиками, нанизують на шпажки, чергуючи зі шматками шпику, посипають сіллю, перцем, кладуть на розігріту сковорідку з жиром і підсмажують з усіх боків до готовності. Можна смажити шашлик на жирі або в гриль-апаратах.

Перед подаванням на середину порційного блюда або тарілки кладуть розсипчасту рисову кашу або припущений рис, на нього — шашлик, зверху укладають кільця смаженої у фритюрі цибулі, поливають м'ясним соком, окремо подають соус Південний.

Печінка по-строганівськи

Підготовлену печінку нарізають брусочками 3—4 см завдовжки і масою 5—7 г, обсмажують на добре розігрітій сковороді 3—4 хв., наприкінці смаження солять. Потім заливають соусом сметанним з цибулею, додають пасероване томатне пюре, соус Південний, розмішують і доводять до кипіння.

Перед подаванням печінку разом з соусом кладуть у баранчик або порційну сковороду, посипають подрібненою зеленню петрушки. На гарнір подають картопляне пюре, картоплю смажену або відварну, макарони відварні.

Нирки смажені в соусі

Підготовлені сирі свинячі, телячі, баранячі нирки (яловичі попередньо відварені) нарізають скибочками або кружальцями, посипають сіллю, перцем, кладуть у розігрітий жир і смажать 5—6 хв., заливають соусом червоним, цибулевим, томатним або сметанним і доводять до кипіння.

Перед подаванням у баранчики або порційну сковорідку кладуть смажену картоплю або розсипчасту кашу, поряд — нирки і посипають подрібненою зеленню.

Вимоги до якості смажених м'ясних страв

Смажені натуральні страви з м'яса повинні мати добре підсмажену рум'яну кірочку. М'ясо нарізане упоперек волокон на тоненькі шматочки.

Консистенція — м'яка, соковита. Смак — у міру солоний, запах — смаженого м'яса.

Порційні шматки непаніровані — однакові за товщиною, обсмажені з обох боків до утворення рум'яної кірочки, у натуральних котлетах кісточка добре зачищена. Колір на розрізі – від сірого до коричневого, для лангетів, біфштексів, антрекотів — від рожевого до сірого, смак і запах — властиві смаженому м'ясу, з ароматом, характерним для певного виду м'яса. Консистенція біфштексів, лангетів, філе — соковита, добре підсмажена, інші вироби можуть бути менш соковиті.

М'ясні страви, смажені малими шматками, повинні мати форму нарізання, що відповідає страві, консистенція – м'яка, соковита, без грубих плівок і сухожилків. Смак і запах — властиві певному виду смаженого м'яса.

Паніровані смажені страви повинні мати овальну форму, поверхню – рівну з хрумкою кірочкою. Колір на розрізі — від сірого до коричневого. Смак і запах — властиві м'ясу, смаженому у сухарях. Допускається присмак жирів, які використовуються при смаженні. Консистенція виробів — пружна, м'ясо м'яке, соковите, кірочка хрумка.

М'ясні страви, смажені великими шматками, зберігають 3 год. гарячими, для тривалого зберігання їх охолоджують і зберігають у холодильнику протягом 48 год. Натуральні порційні і паніровані порційні вироби слід смажити перед подаванням, допускається зберігання їх не більше 30 хв.

12.4. Запечені м'ясні страви

М'ясо і м'ясні продукти запікають з картоплею, овочами, кашами та іншими гарнірами разом з соусом і без нього. Для приготування запечених страв їх попередньо відварюють, припускають або смажать.

Запікають страви при температурі 230—280°С до утворення добре підсмаженої кірочки і прогрівання продукту до 80—85°С безпосередньо перед подаванням, оскільки при зберіганні погіршується зовнішній вигляд страв та їхні смакові якості. Страви можна запікати у порційних сковорідках (у них і подають) і на листах.

Подаючи на стіл, запечені м'ясні страви поливають вершковим маслом.

Запіканка картопляна або рулет картопляний з м'ясом

Сире м'ясо нарізають на шматки, обсмажують, заливають гарячим бульйоном або водою і тушкують до готовності. Потім пропускають через м'ясорубку, з'єднують з пасерованою ріпчастою цибулею, додають сіль і перець.

Зварену гарячу картоплю протирають, кладуть маргарин або вершкове масло, охолоджують до 50°С, додаючи яйця, перемішують.

Картопляну масу розділяють на дві частини. Одну частину викладають на лист, змащений жиром, і посипають сухарями, розрівнюють і кладуть м'ясний фарш, на нього поміщають другу частину картопляної маси, поверхню вирівнюють, посипають сухарями, збризкують маслом і запікають.

Готову запіканку трохи охолоджують і розрізають на порції.

Для приготування рулету картопляну масу розкладають на змочену серветку 1 см завтовшки, на середину кладуть м'ясний фарш, краї серветки з'єднують, защипують, перекладають рулет швом донизу, на змащений жиром лист.

Поверхню рулету змащують яйцем, роблять проколи і запікають у жаровій шафі до готовності.

Перед подаванням запіканку або рулет нарізають по одному шматку на порцію, кладуть на тарілку або порційне блюдо, поливають маслом, соусом червоним, томатним або грибним. Можна приготувати запіканку у порційній сковороді.

Макаронник з м'ясом

Макарони варять у малій кількості води (II способом) — 2,1 л на 1 кг макаронів, охолоджують до 60°C, вводять сирі яйця і перемішують.

Готують м'ясний фарш. На підготовлений лист кладуть рівним шаром половину макаронів, на них — шар м'ясного фаршу, а зверху — другу половину макаронів. Поверхню вирівнюють, збризкують маслом і запікають. Готову запіканку трохи охолоджують і нарізають на порції.

При відпусканні запіканку кладуть на тарілку або порційне блюдо, поливають розтопленим маслом.

Яловичина, запечена у цибулевому соусі

М'ясо варять або тушкують великими шматками, потім нарізають по 2 шт. на порцію. Картоплю варять, нарізають кружальцями, скибочками або готують картопляне пюре (по першій колонці Збірника рецептур).

Порційну сковорідку змащують жиром і підливають трохи цибулевого соусу. На середину сковороди кладуть м'ясо, заливають соусом, навколо — картоплю або з кондитерського мішка випускають картопляне пюре, посипають тертим твердим сиром або сухарями, збризкують маслом і запікають.

Подають у порційній сковороді, посипають подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Баранина, телятина, запечена в молочному соусі

Готують так само, як яловичину, запечену у соусі, але використовують смажену картоплю, нарізану кружальцями, і молочний соус.

Солянка м'ясна збірна на сковороді

Варені сосиски або сардельки, нирки і язик, м'ясо, нарізане тонкими скибочками, злегка обсмажують. Солоні огірки без шкіри і насіння нарізають скибочками і припускають.

М'ясні продукти з'єднують з припущеними огірками, капарцями, частиною маслин, червоним соусом і доводять до кипіння.

Порційну сковорідку змащують жиром і посипають сухарями, кладуть частину квашеної тушкованої капусти. На неї зверху — м'ясні продукти з соусом і капарці, потім — капусту, що залишилася (гіркою). Поверхню вирівнюють, посипають тертим твердим сиром або сухарями, збризкують жиром і запікають у жаровій шафі протягом 15 хв. при температурі 250°С до утворення рум'яної кірочки.

Перед подаванням солянку прикрашають лимоном, маслинами, зеленню петрушки, маринованими фруктами або ягодами. Подають у порційній сковороді, в якій запікали.

Солянку можна приготувати без фруктів, маслин, лимона, відповідно зменшивши вихід. У разі масового приготування солянки її запікають на листі.

Голубці з м'ясом і рисом

М'ясо подрібнюють на м'ясорубці, змішують з відварним розсипчастим рисом, пасерованою цибулею, додають сіль, перець, січену зелень петрушки і перемішують.

На листок капусти кладуть фарш і загортають його, надаючи виробу циліндричної форми.

Голубці кладуть на змащений жиром лист і обсмажують у жаровій шафі, потім заливають сметанним або сметанно-томатним соусом і запікають.

Подають по 2 шт. на порцію, поливають соусом, в якому запікали, посипають подрібненою зеленню.

Кабачки, баклажани, перець або помідори, фаршировані м'ясом і рисом

Підготовлені овочі наповнюють фаршем м'ясним з рисом, кладуть в один ряд на лист, заливають соусом сметанно-томатним або томатним, посипають тертим твердим сиром або сухарями, збризкують жиром і запікають.

Подають з соусом, в якому запікали.

Вимоги до якості запечених м'ясних страв

Запечені м'ясні страви під соусом мають рум'яну кірочку, консистенція — м'яка, не допускається висихання соусу, колір — світло-коричневий.

Смак і запах — властиві запеченим продуктами, з ароматом соусу і спецій.

Запечені м'ясні страви зберігають не більш як 2 год.

12.5. Тушковані м'ясні страви

Для тушкування використовують бічну і зовнішню частини задньої ноги, плечову і заплічну частини лопатки, пружок яловичини, лопатку, грудинку, шию телятини, баранини, козлятини, свинини. М'ясо тушкують великими, порційними і дрібними шматками. Для деяких страв перед обсмажуванням шматки м'яса шпигують білим корінням, морквою, часником, цибулею, шпиком.

Підготовлене м'ясо посипають сіллю, перцем і обсмажують на плиті або у жаровій шафі до утворення кірочки. Щоб надати страві особливого смаку й аромату, під час тушкування додають цибулю, петрушку, моркву, а також вино, прянощі (лавровий лист, перець, гвоздику, кмин). Овочі, які входять до складу соусу, підсмажують окремо або разом з м'ясом, додаючи їх після того, як м'ясо злегка підсмажиться. Прянощі додають за 10—15 хв. до закінчення тушкування.

Підсмажене м'ясо і овочі заливають бульйоном так, щоб порційні і маленькі шматки були вкриті повністю, а великі — наполовину (50-60 г рідини на порцію).

М'ясо тушкують у посуді при слабкому кипінні з закритою кришкою. Бурхливе кипіння спричиняє втрату аромату і сильне википання. Великі шматки м'яса у процесі тушкування кілька разів перевертають.

Для розм'якшення сполучної тканини і надання м'ясу гостроти під час тушкування додають томатне пюре, кислі соуси, мариновані ягоди і фрукти разом із соком і квасом.

На бульйоні, що залишився після тушкування, готують соус. Для цього його проціджують, з'єднують з пасерованим борошном, додають протерті овочі і доводять до кипіння.

Якщо для тушкування використовують готовий соус, в нього додають бульйон (15-20% загальної кількості).

Тушковані м'ясні страви готують двома способами.

І спосіб. М'ясо тушкують з овочевим (рагу, азу) або круп'яним гарніром (плов) і разом з ним відпускають.

II спосіб. Гарнір готують окремо (м'ясо тушковане, м'ясо шпиговане, м'ясо духове, зрази відбивні та ін.).

Страви, які готують першим способом, більш ароматні й соковиті. Особливо смачне м'ясо, приготовлене у глиняних горщечках з щільно закритими кришками. Для масового приготування м'ясо, тушковане разом з гарніром, важко порціонувати.

Тушковане м'ясо подають з гарніром і соусом, в якому їх тушкували. Перед подаванням страву посипають зеленню петрушки або кропу.

М'ЯСО, ТУШКОВАНЕ ВЕЛИКИМИ ШМАТКАМИ

Обсмажені шматки м'яса тушкують до готовності з додаванням бульйону або води, пасерованих овочів і томатного пюре. Іноді готове м'ясо виймають, обсушують на повітрі, кладуть на листи, поливають бульйоном, у якому тушкували м'ясо, і ставлять у жарову шафу для відновлення добре підсмаженої кірочки.

На бульйоні після тушкування готують соус. Готове м'ясо охолоджують, нарізають по 1—2 шматки на порцію, заливають соусом і доводять до готовності.

Подають з соусом і гарніром. Як гарнір використовують відварні макаронні вироби, картоплю відварну, пюре картопляне, картоплю смажену, тушковану, овочі, припущені з жиром, капусту, а також буряки тушковані, кабачки, баклажани смажені.

Перед подаванням на порційне блюдо кладуть гарнір, поряд — м'ясо, яке поливають соусом.

М'ясо шпиговане тушковане

Шматки м'яса вагою 1,5—2 кг зачищають від плівок і сухожилків, шпигують вздовж волокон довгими брусочками моркви, петрушки, сала-шпику і часнику.

Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю, перцем й обсмажують у жаровій шафі, періодично поливають соком і жиром, який виділяється під час смаження.

Підсмажене м'ясо кладуть в сотейник, заливають наполовину об'єму гарячою водою або бульйоном і тушкують майже до готовності під кришкою. Під час тушкування шматки кілька разів перевертають, додають пасероване коріння з томатом-пюре. На бульйоні від тушкування готують червоний соус.

Готове м'ясо нарізають шматочками упоперек волокон по 2—3 шт. на порцію, заливають соусом, в якому тушкувались, і доводять до кипіння.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — макарони відварні, розсипчасті каші, картоплю відварну або смажену, комбінований гарнір, поряд — нарізане м'ясо, поливають його соусом.

Яловичина, тушкована в сметані

Великі шматки м'яса яловичини (1—1,5 кг) натирають частиною солі, обсмажують з усіх боків до рум'яної кірочки, кладуть у сотейник або каструлю, додають бульйон (воду), нарізані моркву, петрушку, пастернак, цибулю і тушкують. Наприкінці тушкування додають сіль, що залишилася, і спеції, заливають сметаною і доводять до готовності.

Яловичину охолоджують, нарізають тонкими шматками по 2—3 шт. на порцію, кладуть у сотейник і заливають сметанним соусом, приготовленим з протертих крізь сито овочів з рідиною, в якій тушкувалося м'ясо.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (картоплю смажену або комбінований), поряд — шматки яловичини, поливають сметанним соусом і посипають подрібненою зеленню петрушки.

СТРАВИ З М'ЯСА ТА СУБПРОДУКТІВ, ТУШКОВАНИХ ПОРЦІЙНИМИ ШМАТКАМИ

М'ясо духове

М'ясо яловичини, баранини або свинини нарізають на порційні шматки по 2 шт. на порцію, обсмажують і тушкують з бульйоном, пасерованим томатним пюре близько 1 год. На бульйоні готують соус. До м'яса додають обсмажену картоплю, пасеровані моркву, петрушку, цибулю, нарізані часточками, перець чорний, лавровий лист, заливають приготовленим соусом і тушкують до готовності.

Подають м'ясо разом з овочами, посипають подрібненою зеленню. Можна страву приготувати в порційних глиняних горщечках з кришками.

В разі приготування страви у масовій кількості м'ясо тушкують окремо з додаванням бульйону, томатного пюре, борошняної пасеровки, спецій, а овочі тушкують окремо.

М'ясо подають з тушкованими овочами, поливають соусом, в якому його тушкували.

Зрази відбивні

Підготовлені напівфабрикати зраз посипають сіллю, перцем, обсмажують і тушкують близько 1 год. з додаванням пасерованих овочів і

томатного пюре. Зрази виймають, на бульйоні готують червоний соус, яким заливають зрази, додають перець горошком, лавровий лист і тушкують 30—35 хв. при слабкому кипінні.

Відпускають по 2 шт. на порцію з гречаною кашею, розсипчастим рисом або картопляним пюре, поливають соусом, в якому тушкувались.

Яловичина в кисло-солодкому соусі

М'ясо нарізають на шматочки (по 3 шт. на порцію), підсмажують, додають перець чорний горошком, дрібно нарізану пасеровану цибулю, томатне пюре, заливають гарячим бульйоном або водою і тушкують при слабкому кипінні близько 1 год. Потім додають подрібнені сухарі, відварений і порізаний соломкою чорнослив, ошпарений ізюм, дрібно нарізані горіхи, вино, оцет, цукор і тушкують до готовності м'яса, наприкінці тушкування кладуть лавровий лист.

Подають на порційному блюді або тарілці з макаронами відварними, розсипчастими кашами, картоплею відварною або смаженою, складним гарніром, поливають соусом, в якому його тушкували.

Яловичина, тушкована з чорносливом

М'ясо нарізають на шматочки (по 3 шт. на порцію), посипають сіллю і перцем, обсмажують, додають нарізану пасеровану цибулю, томатне пюре, заливають бульйоном або водою і тушкують при слабкому кипінні 1 год.

Потім кладуть промитий чорнослив і тушкують ще 20 хв. За 5 хв. до закінчення тушкування додають сіль, перець горошком і лавровий лист.

Подають тушковане м'ясо з гарніром (картопля відварна, картопляне пюре, картопля смажена з вареної, картопля смажена з сирої, кабачки, баклажани смажені, макаронні вироби варені) і поливають соусом, в якому тушкувалося.

Печінка, тушкована в соусі

Печінку нарізають на порційні шматки, посипають сіллю, перцем, панірують у борошні, обсмажують з обох боків до напівготовності 5—10 хв. Потім печінку заливають сметанним соусом, сметанним з цибулею або сметанним з томатом і цибулею і тушкують 15—25 хв.

Подають з картопляним пюре, картоплею відварною, картоплею смаженою з вареної або сирої, розсипчастими кашами.

СТРАВИ З М'ЯСА І СУБПРОДУКТІВ, ТУШКОВАНІ МАЛИМИ ШМАТКАМИ

Гуляш

М'ясо, нарізане шматочками по 20—30 г, підсмажують, посипають сіллю, перцем, перекладають у каструлю з товстим дном, заливають бульйоном або водою і тушкують з додаванням томатного пюре близько 1 год. Потім додають пасеровану дрібно нарізану ріпчасту цибулю, розведену червону борошняну пасеровку, перець, лавровий лист і тушкують при слабкому кипінні 25–30 хв. до готовності. У гуляш можна покласти сметану, часник.

Подають на тарілках з розсипчастими кашами, відварними макаронами, картоплею вареною або картопляним пюре. М'ясо з соусом кладуть поряд з гарніром, посипають дрібно посіченою зеленню.

Азу

Обсмажене м'ясо кладуть у глибокий посуд, заливають гарячим бульйоном або водою, додають томатне пюре і тушкують на невеликому вогні з закритою кришкою майже до готовності.

Картоплю нарізають брусочками або часточками, обсмажують, цибулю нарізають соломкою і пасерують, солоні огірки нарізають соломкою і припускають. В азу додають розведену червону борошняну пасеровку, пасеровану цибулю, картоплю, солоні огірки, перець і тушкують 15—20 хв. до готовності.

Наприкінці тушкування додають лавровий лист, заправляють часником. Якщо замість томатного пюре використовують томати, їх додають разом з картоплею.

Азу подають в баранчику, посипають зеленню петрушки. В разі масового приготування картоплю смажать окремо і подають безпосередньо перед вживанням.

Рагу з баранини або свинини

Шматочки м'яса разом з кісточкою масою 40—50 г обсмажують на добре розігрітій сковороді або листі, солять. Потім м'ясо кладуть у глибокий посуд, заливають гарячим бульйоном або водою, додають пасероване томатне пюре і тушкують 30—40 хв.

Картоплю, моркву, ріпу, ріпчасту цибулю, петрушку нарізають кубиками або часточками. Картоплю і ріпу обсмажують, інші овочі пасерують.

У тушковане до напівготовності м'ясо вводять розведену червону пасеровку, додають моркву, петрушку, цибулю, тушкують 10 хв., кла-

дуть обсмажену картоплю, перець горошком, лавровий лист і тушкують до готовності. У готове рагу можна покласти варений зелений горошок. Крім зазначених овочів, у рагу можна покласти кабачки, баклажани, томати, цвітну капусту, стручки квасолі, солодкий перець.

Подають рагу у баранчиках, посипають подрібненою зеленню петрушки або кропу. В разі масового приготування м'ясо й овочі тушкують окремо.

Плов

М'ясо нарізають шматочками по 20—30 г на порцію, обсмажують з додаванням цибулі, моркви і томатного пюре, солять.

М'ясо з овочами кладуть у широкий з товстим дном посуд, заливають бульйоном або водою (рідини повинно бути стільки, скільки потрібно для приготування розсипчастої каші), доводять до кипіння і всипають перебраний промитий рис, додають перець, лавровий лист і тушкують. Після того як рис вбере всю рідину, посуд закривають кришкою, поміщають на лист з водою у жарову шафу на 25—40 хв. або на водяну баню.

Перед подаванням плов розпушують кухарською виделкою, рівномірно розподіляють м'ясо з рисом і овочами.

Плов можна приготувати без томату.

При відпусканні плов посипають подрібненою зеленню.

Печеня по-домашньому

М'ясо нарізають по 2—4 шт. на порцію масою 30—40 г, обсмажують з додаванням томатного пюре, заливають бульйоном і тушкують до готовності.

У посуд кладуть підсмажені картоплю і моркву, нарізані часточками або кубиками, сиру ріпчасту цибулю, нарізану часточками. М'ясо й овочі кладуть шарами, щоб під м'ясом і поверх нього були овочі (продукти мають бути тільки вкриті рідиною), закривають кришкою і тушкують до готовності.

За 5—10 хв. до закінчення тушкування кладуть перець, лавровий лист, наприкінці тушкування заправляють часником.

Подають в баранчиках, посипавши зеленню.

Страву можна приготувати без томатного пюре.

Нирки по-російському

Варені яловичі або сирі баранячі, телячі і свинячі нирки нарізають скибочками і обсмажують.

Солоні огірки обчищають, нарізають скибочками і припускають. Картоплю, нарізають часточками або кубиками, обсмажують. Моркву, петрушку і ріпчасту цибулю, нарізану часточками, пасерують з додаванням томатного пюре. Пасеровані овочі з'єднують з припущеними огірками, тушкують 10—15 хв., вводять розведену борошняну пасеровку, кладуть обсмажені нирки, картоплю, перець і тушкують 20—25 хв.

За 5 хв. до закінчення тушкування додають лавровий лист і перець.

Подають нирки тушковані разом з овочами і соусом у баранчиках. Посипають дрібно посіченим часником і зеленню.

Якщо страву готують у великій кількості, то картоплю при тушкуванні не кладуть, а використовують її як гарнір.

Серце або легені в соусі

Легені і серце окремо відварюють до готовності з додаванням овочів. Зварені субпродукти нарізають на шматочки масою 20—30 г, злегка обсмажують, складають у посуд, додають пасеровану ріпчасту цибулю, заливають червоним соусом і тушкують 15—20 хв. Наприкінці тушкування кладуть дрібно посічений часник.

Подають у баранчиках або тарілках з картоплею відварною або смаженою, картопляним пюре, макаронами відварними, розсипчастими кашами.

Вимоги до якості тушкованих страв з м'яса

Тушковане м'ясо великими шматками на поверхні повинно мати підсмажену рум'яну кірочку, всередині м'яке, соковите.

Нарізають його упоперек волокон на рівні шматки і заливають соусом.

Маленькі шматки м'яса для бефстроганов, рагу, гуляшу, азу, плову — однакової форми і розміру, залиті соусом.

Овочі, тушковані разом з м'ясом, зберегли форму, м'які, колір — від темно-червоного до коричневого. Колір м'яса — сірий або коричневий, овочі, тушковані разом з м'ясом, — коричневі або бурі. Смак і запах — тушкованого м'яса, з ароматом овочів і спецій, консистенція — м'яка і соковита.

Порційні шматки відповідної форми, консистенція м'яса — м'яка, соковита, м'ясо залите соусом.

Тушковані страви з м'яса зберігають не більш як 2 год.

12.6. Страви з січеного натурального м'яса і котлетної маси

Страви з січеного м'яса смажать, тушкують і запікають. Смажать вироби основним способом або у фритюрі — безпосередньо перед подаванням, оскільки при тривалому зберіганні погіршується смак і консистенція їх.

Смажені вироби доводять до готовності у жаровій шафі. Втрати при смаженні виробів з січеної натуральної маси становлять 30%, з котлетної маси — 19%.

Органолептичними ознаками готовності виробів з січеного м'яса є виділення світлого соку у місці проколювання, сірий колір на розрізі, на поверхні готових виробів утворюються білі бульбашки.

Перед подаванням натуральні січені вироби поливають жиром або соусом, вироби з котлетної маси — жиром або відпускають з соусом.

На гарнір подають картоплю та овочі смажені, варені або тушковані, розсипчасті каші.

Біфштекс січений

Підготовлений напівфабрикат кладуть на розігріту з жиром сковороду й обсмажують з обох боків, доводять до готовності у жаровій шафі протягом 5—7 хв. Перед смаженням біфштекс можна запанірувати у борошні.

Подають на тарілці з розсипчастими кашами, відварними макаронними виробами, картоплею вареною або смаженою, овочами у молочному соусі, складними гарнірами, поливають м'ясним соком.

Біфштекс січений можна подавати з яйцем або цибулею, як біфштекс натуральний.

Шніцель натуральний січений

Підготовлений напівфабрикат обсмажують на розігрітій з жиром сковороді до утворення добре підсмаженої кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю смажену або відварну, кашу розсипчасту, бобові, а також відварні макаронні вироби, кабачки, смажені баклажани, складний гарнір, поряд — шніцель, який слід полити розтопленим маслом.

Биточки по-селянському

Напівфабрикати у вигляді биточків обкачують у борошні й обсмажують з обох боків основним способом.

Варені гриби дрібно нарізують і обсмажують разом з цибулею і томатним пюре.

Обсмажені биточки перекладають у посуд, додають підсмажені з цибулею і томатним пюре гриби, заливають грибним відваром і тушкують 10—15 хв.

Для гарніру картоплю і моркву нарізають кубиками або часточками, обсмажують окремо майже до готовності, додають подрібнену ріпчасту цибулю, пасероване томатне пюре, заливають бульйоном або водою і тушкують до готовності, перед закінченням тушкування додають перець і лавровий лист.

Подають биточки з тушкованими овочами і соусом, в якому вони тушкувалися.

Люля-кебаб

Баранину, цибулю ріпчасту, жир-сирець пропускають через м'ясорубку, заправляють сіллю і перцем, витримують на холоді 2—3 год. З приготовленого фаршу формують напівфабрикати люля-кебаба у вигляді сардельок, нанизують на шпажку і підсмажують над жаром.

З борошна на воді замішують круте тісто, розкачують лаваш 1 мм завтовшки, випікають на листі без жиру.

Перед подаванням на порційне блюдо кладуть тоненький коржик з пшеничного хліба (лаваш), на нього — знятий зі шпажки люля-кебаб (2—3 шт. на порцію) і закривають другою половиною лаваша. Поряд або навколо кладуть гарнір: зелену або ріпчасту цибулю, томати і частину лимона, зелень. Окремо у соуснику подають соус Південний або на розетці сухий барбарис. Можна подавати без лаваша.

Котлети полтавські

Яловичину пропускають два рази через м'ясорубку, додають воду, шпик, нарізаний дрібними кубиками, подрібнений часник, сіль, перець, перемішують. З підготовленої маси формують котлети по 2 шт. на порцію, панірують у сухарях і підсмажують.

Подають зі смаженою картоплею, поливають маслом.

Котлети, биточки, шніцелі

Підготовлені напівфабрикати кладуть на розігрітий з жиром лист або сковороду, обсмажують до утворення добре підсмаженої рум'яної кірочки, доводять до готовності у жаровій шафі (4—5 хв). Готовність визначають за появою білих бульбашок на поверхні виробів.

Перед подаванням на порційне блюдо або тарілку кладуть гарнір (каші розсипчасті, відварні бобові, макаронні вироби, картоплю відвар-

ну або смажену, картопляне пюре, капусту тушковану, складний гарнір), поряд кладуть котлети або шніцель, поливають розтопленим маслом або підливають соусом червоним, цибулевим, червоним з цибулею і корнішонами, сметанним, томатним, сметанним з цибулею.

Биточки поливають соусом.

Зрази січені

Підготовлені напівфабрикати підсмажують основним способом, доводять до готовності у жаровій шафі.

Подають з розсипчастими (рисовою або гречаною) кашами, картоплею відварною, картопляним пюре, поливають маслом чи підливають соус червоний або цибулевий.

Тюфтельки

Підготовлені напівфабрикати обсмажують, заливають соусом червоним, томатним або сметанним з томатом і тушкують 10—12 хв.

Подають з розсипчастими (рисовою або гречаною) кашами, картопляним пюре, відварною картоплею, поливають соусом, в якому їх тушкували, посипають подрібненою зеленню петрушки.

Рулет з макаронами

Сформований рулет укладають на змащений жиром лист швом донизу, змащують яйцем, посипають сухарями, роблять проколи, щоб виходила пара.

Підготовлений рулет запікають у жаровій шафі 30—40 хв. при температурі 120-200°С.

Перед подаванням нарізають по 1—2 шматки на порцію, поливають соусом червоним основним, цибулевим або м'ясним соком.

Биточки, запечені під сметанним соусом з рисом (по-козацьки)

Заправлену розсипчасту рисову кашу заправляють пасерованим томатом. На порційну сковорідку, змащену жиром, кладуть заправлений рис, зверху — підсмажені биточки, заливають сметанним соусом, посипають тертим твердим сиром і запікають.

Подають у порційній сковороді, в якій запікали, посипають подрібненою зеленню петрушки.

Вимоги до якості страв з січеної та котлетної мас

Страви з січеної маси мають рум'яну кірочку, поверхня і краї рівні, без тріщин. Смак — у міру солоний, із запахом спецій. Колір на розрізі

— світло — або темно-сірий. Консистенція — соковита, однорідна, без грубої сполучної тканини і сухожилків.

Страви з котлетної маси зберегли форму, поверхня не розтріскалася, з добре підсмаженою коричневою кірочкою, колір на розрізі — сірий.

Вироби зі свинини на розрізі світло-сірі. Смак — у міру солоний, запах — смаженого м'яса, допускається присмак цибулі і перцю. Не повинно бути присмаку і запаху хліба. Консистенція — соковита, пухка, кірочка хрумка, маса однорідна без шматків м'яса і хліба, сухожилків.

Страви з котлетної маси слід смажити перед подаванням, допускається зберігання їх не більше 30 хв.

Розділ 13
СТРАВИ З СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ, ДИЧИНИ І КРОЛИКА

13.1. Значення страв з птиці, дичини і кролика у харчуванні

Для приготування других страв використовують сільськогосподарську птицю (кури, качки, гуси, індики), пернату дичину і кроликів.

Страви з птиці, дичини і кролятини мають приємний смак, високу поживність і легко засвоюються організмом. Вони містять багато повноцінних, легкозасвоюваних білків, жирів, вітамінів та екстрактивних речовин. За вмістом азотистих речовин найціннішим є філе птиці. Порівняно з м'ясом свійських тварин сполучної тканини у м'ясі птиці менше, вона ніжніша і пухкіша. Страви з дичини характеризуються специфічним (іноді гіркуватим) присмаком. Страви з нежирної птиці широко використовують у лікувальному харчуванні.

М'ясо кролика ніжне, нежирне, воно добре перетравлюється й засвоюється. Страви з кролика смачніші, якщо тушка полежить один — два дні після забою. М'ясо щойно забитого кролика рекомендується кілька годин маринувати. Найцінніші частини – сідло та задні ніжки, їх використовують для смаження, а решту — для тушкування та приготування страв з січеного м'яса. Гарніри з круп, картоплі доповнюють ці страви вуглеводами, а овочі збагачують їх вітамінами і мінеральними речовинами.

Птицю, дичину, кроликів варять, припускають, смажать, тушкують, запікають. Спосіб теплової обробки залежить від виду, вгодованості й віку птиці.

Стару птицю варять або тушкують, оскільки у неї тверде м'ясо і при смаженні погано розм'якшується.

Для зберігання поживних речовин курчат, філе курки і дичини, а також вироби з котлетної маси припускають. Щоб зберегти білий колір філе і поліпшити смак, під час припускання додають біле сухе вино або сік лимона.

Норма закладання солі, спецій і зелені в рецептурах не вказана, їх слід додавати на порцію в такій кількості, г: солі й зелені петрушки або кропу — 3—5 (нетто), перцю — 0,05, лаврового листа — 0,02.

Указані в рецептурах норми пернатої дичини в штуках — 1, 0,5, 0,25 дають з розрахунку виходу готового виробу приблизно 125, 100 і 75 г.

13.2. Варені й припущені страви з птиці, дичини, кролика

Для других страв варять курей, курчат, індиків, кроликів, рідше гусей, качок, для холодних страв можна використати дичину. Бульйон, що залишився після варіння птиці, використовують для приготування соусів або припускання рису для гарніру. Втрати при варінні птиці становлять 25—28%.

У процесі припускання курчат, філе курей і дичини втрати поживних речовин менші, ніж при варінні. Втрати маси при припусканні становлять 12%.

Птиця, дичина або кролик варені з гарніром

Оброблені тушки птиці і дичини перед варінням формують, тобто надають їм гарної і компактної форми. Заправлені тушки птиці і дичини, оброблені тушки кроликів кладуть у гарячу воду (на 1 кг продукту 2—2,5 л води) і доводять до кипіння, знімають піну, додають ріпчасту цибулю, біле коріння, сіль, зменшують нагрівання і варять до готовності при температурі 85—90°С. Готовність визначають кухарською голкою, проколюючи потовщену частину ніжок (голка вільно проходить, витікає прозорий сік). Час варіння залежить від віку і маси птиці. Курчат варять 20—30 хв., молодих курей — майже одну годину, старих курей і півнів — до 2 год., гусей та індиків — 1—2 год., дичину — 20—40 хв., кроликів — 40—60 хв.

Зварену птицю або кролика виймають з бульйону, охолоджують, потім розрубують на порції по два шматочки (від окосту і філе). Спочатку тушку розрубують уздовж навпіл, потім кожну половину розбирають на філе й окіст, які розрубують упоперек. Варену птицю і кролика розрубують на 4—6 частин залежно від величини тушок і норм виходу, складають у глибокий посуд, заливають гарячим бульйоном, доводять до кипіння і зберігають на марміті у закритому посуді.

Перед подаванням на порційне блюдо або тарілку кладуть припущений рис, картопляне пюре або відварну картоплю, зелений горошок варений або складний гарнір, поряд порцію птиці, поливають соусом

білим, білим з яйцем, паровим, для качок і гусей червоним основним, можна полити вершковим маслом.

Птиця або дичина під паровим соусом з грибами

Курей, курчат, бройлерів-курчат, фазанів припускають, індиків відварюють. Для припускання підготовлені напівфабрикати кладуть у посудину, заливають бульйоном або водою на третину їхньої висоти, додають ароматичні овочі, сіль, закривають кришкою і припускають. Для поліпшення смаку можна додати сухе вино. Філе з курей і дичини збризкують лимонним соком, щоб зберегти білий колір.

Гриби варять, нарізують. Відвар з грибів можна використовувати для припускання птиці. Бульйон, що залишився після припускання, використовують для приготування соусу парового. Готову птицю розрубують на порції (так само, як і варену).

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (рис варений або припущений), поряд шматочки припущеної птиці, зверху на них кладуть нарізані готові гриби і поливають паровим соусом.

Вимоги до якості варених і припущених страв з птиці, дичини, кролика

Варена і припущена птиця, кролик нарубані на порції, які складаються з частинки тушки і частинки окосту. Колір філе курки, курчат, кролика, індички – від сіро-білого до світло-сірого, окосту — темно-сірий, гусей, качок — світло- або темно-коричневий, консистенція м'яка, соковита, ніжна. Смак у міру солоний, без гіркоти, з ароматом, властивим певному виду птиці і соусу.

Строк зберігання гарячих варених цілих тушок птиці не більше 1 год. Для більш тривалого зберігання їх охолоджують, кладуть у холодильник. Перед використанням розрубують на порції, заливають бульйоном і прогрівають.

13.3. Смажені страви з птиці, дичини, кролика

Смажать птицю, дичину, кролика (цілими тушками, порційними шматками) і вироби з січеного м'яса основним способом, у жаровій шафі та у фритюрі. Втрати при смаженні птиці становлять 25-40% залежно від виду і вмісту жиру, який при смаженні витоплюється (при смаженні жирних качок і гусей витоплюється до 15% жиру).

Птиця або кролик смажені (цілими тушками)

Заправлені цілі тушки курей, курчат і кроликів натирають сіллю всередині і зовні, змащують сметаною, кладуть спинкою донизу на розігрітий з жиром лист і обсмажують на плиті при температурі 150—160°С до утворення на поверхні рум'яної кірочки. Тушки обсмажують з усіх боків і доводять до готовності у жаровій шафі при температурі 150—160°С, періодично перевертаючи і поливаючи жиром і соком, що виділяються.

Заправлені тушки великої птиці натирають сіллю, кладуть спинкою донизу на лист, поверхню. Індиків поливають розтопленим маслом, а гусей і качок змочують гарячою водою і смажать у жаровій шафі при температурі 220—250°С. Через кожні 10—15 хв. птицю поливають соком і жиром, що виділяються. Коли на поверхні грудної частини утвориться рум'яна кірочка, тушку перевертають спинкою догори і смажать до готовності при температурі 150—160°С.

Старих курей, гусей, качок та індиків перед смаженням відварюють до напівготовності.

Тривалість смаження курчат, куріпок, рябчиків – 20—30 хв., тетеруків — 40—50 хв., курей і качок — 40—60 хв., гусей, індичок — 1—1,5 год.

Готовність смаженої птиці або кролика визначають проколюванням кухарською голкою товстої частини м'якоті (з готового виробу витікає прозорий сік).

Смажені тушки птиці розрубують уздовж на дві частини, потім кожну половину розбирають на однакову кількість шматочків. Коли порціонують велику птицю, можна вирубати спинну кістку. Філе розрубують упоперек, а ніжки навскіс. На порцію подають по 2 шматочки (філе й окісточок). Курчат подають цілими тушками або розрубують уздовж навпіл, посередині грудної кістки. Іноді на 3—5 частин. Шматочки птиці кладуть у сотейник, доливають м'ясний сік і прогрівають 5—7 хв.

Подаючи на стіл, на порційне блюдо або тарілку кладуть смажену картоплю, поряд порцію смаженої птиці, поливають м'ясним соком і вершковим маслом. Додатково на гарнір можна подати у салатнику або на пиріжковій тарілці зелений салат, салат з білоголової або червоноголової капусти, мариновані ягоди і фрукти, квашені яблука.

Гуска, качка фаршировані

Оброблену тушку гуски або качки фаршируються картоплею, чорносливом або яблуками, смажать у жаровій шафі 45—60 хв. Для начинки беруть картоплю середнього розміру або обточують бульби і злегка підсмажують. Яблука обчищають від шкірки, видаляють насіннєве

гніздо, нарізають часточками і посипають цукром. Попередньо замочений чорнослив з видаленою кісточкою посипають цукром.

Перед подаванням фаршировану птицю розрубують на порції, кладуть на блюдо разом з начинкою і поливають соком, що виділяється під час смаження, і розтопленим вершковим маслом.

На бенкети фаршировану птицю подають в цілому вигляді. На ніжки надівають папільйотки. Якщо фарширували яблуками, то на гарнір навколо тушки кладуть печені яблука, якщо картоплею — то смажену картоплю. Оформляють фігурно нарізаними овочами і гілочками зелені.

Дичина смажена

Заправлені тушки дичини натирають сіллю і смажать так само, як курку.

Малу дичину (перепілку, дупеля, бекаса) смажать у сотейнику. Перед смаженням їх покривають тонким шаром шпику і перев'язують шпагатом.

Після утворення коричневої кірочки сотейник закривають кришкою і на слабкому вогні доводять до готовності.

Перед подаванням на порційне блюдо або тарілку кладуть картоплю фрі або смажену, поряд — на скибочці пшеничного хліба, підсмаженого на маслі і змащеного паштетом з печінки, кладуть шматок дичини або цілу тушку, поливають вершковим маслом або підливають м'ясним соком.

Окремо можна подати салат з червоно- або білоголової капусти, мариновані фрукти або ягоди.

Курчата табака

Оброблену тушку курчати розрубують по грудній кістці вздовж навпіл, розпластують, ніжки заправляють у «кишеньку», надають плоскої форми, натирають сіллю, часником, сметаною, посипають перцем і смажать на вершковому маслі під пресом на слабкому вогні до готовності, періодично перевертаючи.

Можна смажити на спеціальних сковородах з кришками, в які вмонтовано прес масою 2—2,5 кг.

При подаванні на порційне блюдо або тарілку кладуть курча, навколо — гарнір (помідори, зелену цибулю, нарізану на частини 3—4 см завдовжки, або ріпчасту цибулю, нарізану кільцями, дольку лимона). Прикрашають листочками салату або зеленню петрушки, окремо подають соус Ткемалі або потовчений з сіллю часник, розведений бульйоном або водою.

Котлети натуральні з філе

Підготовлені котлети з філе птиці, дичини або м'якоті кролика смажать на вершковому маслі.

Перед подаванням котлети кладуть на грінки, гарнірують складним гарніром. Котлету поливають вершковим маслом, на кісточку надівають папільйотку.

Котлети паніровані з філе

Підготовлене куряче філе змочують у яйцях, обкачують у сухарях, кладуть на розігріту з вершковим маслом сковороду і смажать до утворення рум'яної кірочки з обох боків, ставлять у жарову шафу на 5 хв. і доводять до готовності.

Подають з картоплею, смаженою у фритюрі, або складним гарніром, поливають вершковим маслом.

На кісточку надівають папільйотку. Гарнір можна подати у тарталетках.

Котлети по-київському

Підготовлений напівфабрикат смажать у фритюрі 5—7 хв. до утворення золотистої кірочки, доводять до готовності у жаровій шафі.

Подають із складним гарніром. Поряд з гарніром розміщують крутон з пшеничного хліба, на нього кладуть котлету, поливають вершковим маслом, на кісточку надівають папільйотку, прикрашають зеленню.

Птиця, дичина або кролик по-столичному

Підготовлений напівфабрикат смажать на вершковому маслі 12—15 хв. безпосередньо перед подаванням.

Відпускають із складним гарніром, на крутон кладуть філе, на нього — консервовані фрукти, прогріті у сиропі, і в момент подавання — охолоджене вершкове масло у вигляді квітки.

Котлети з філе птиці, дичини, кролика, фаршировані соусом молочним з грибами або печінкою

Підготовлене філе птиці, дичини або м'якоть кролика фарширують густим молочним соусом з грибами або паштетом з печінки. Панірують у подвійній паніровці, смажать у фритюрі 5—7 хв. і доводять до готовності у жаровій шафі. Котлету подають на крутоні, поливають маслом. Гарнір — картопля, смажена у фритюрі, або складний гарнір.

Кури, курчата і кролик у фритюрі

Птицю або кролика відварюють, охолоджують, розрубують на порції і кладуть під прес, потім панірують у борошні, змочують в льєзоні, знову панірують у білій паніровці і смажать у фритюрі.

Подають зі смаженою картоплею або складним гарніром, поливають маслом.

Котлети січені з птиці, дичини або кролика

З котлетної маси формують котлети, панірують у сухарях або білій паніровці.

Котлети пожарські панірують у пшеничному хлібі, який нарізають кубиками, форма котлети — приплюснута з затупленим кінцем.

Котлети гатчинські готують з м'яса дичини, обидва кінці котлети симетрично загострені.

Смажать котлети основним способом, до готовності доводять у жаровій шафі.

Подають з картоплею відварною, смаженою, картопляним пюре, рисовою або гречаною кашею, поливають вершковим маслом.

Биточки, фаршировані грибами

Котлетну масу розкладають на порції, надають форму кружечків, на середину кладуть дрібно нарізані варені гриби, краї з'єднують, панірують у сухарях, надають форму биточків і смажать з обох боків.

Подають з картопляним пюре, картоплею в молоці, картоплею смаженою або складним гарніром.

Вимоги до якості смажених страв і птиці

Кожна порція складається з передньої частини тушки і ніжки, м'якоть становить не менш як 65% порції.

Внутрішня частина тушки без згустків крові, залишків вола та інших органів. Допускають, проте вважають дефектами, надриви шкіри, сліди колодочок на крилах, нерівномірно обсмажені шматочки м'яса. Відхилення у масі окремих порцій для смаженої птиці допускається ± 3%, проте маса 10 порцій має бути без відхилень.

Смажена птиця повинна мати рівномірний золотистий колір, кролик — коричневий, зарум'янений, на розрізі — білий. Колір окоренків — темно-сірий. Консистенція кірочки — хрустка, всередині — м'яка, соковита.

Котлети по-київськи та інші паніровані вироби мають світло-золотисту рівномірно підсмажену кірочку, смак і запах — властиві сма-

женій курці, консистенція — м'яка, соковита, кірочка — хрустка. Масло всередині котлет розтале, але не витікає.

Котлети січені правильної форми, на поверхні — світло-золотиста кірочка, колір на розрізі — від світло-сірого до кремово-сірого. Консистенція — пухка, соковита. Не допускається почервоніння м'яса і присмак хліба.

Строк зберігання у гарячому стані смажених цілих тушок птиці — не більш як 1 год.

Для більш тривалого зберігання їх охолоджують, а перед використанням розрубують на порції і прогрівають.

Страви з філе птиці і тушки малої дичини готують безпосередньо перед подаванням, оскільки при зберіганні погіршується їхня якість.

Страви з котлетної маси зберігають гарячими не більше ніж 30 хв.

13.4. Тушковані страви з птиці, кролика

Для тушкування використовують дорослу птицю, яка під час смаження стає твердою і несмачною.

Перед тушкуванням м'ясо обсмажують з обох боків на розігрітій з жиром сковороді до утворення рум'яної кірочки, що надає страві відповідних смаку і запаху.

Під час тушкування додають ароматичні корені та спеції. Тушковане м'ясо стає соковитим і смачним.

Птиця або кролик, тушковані в соусі

Підготовлені тушки птиці або кролика смажать, розрубують на порційні шматки, заливають соусом червоним основним (цибулевим або червоним з вином) і тушкують 15—20 хв.

Подають з відварним або припущеним рисом, картопляним пюре або смаженою картоплею.

Гуска, качка по-домашньому

Підготовлені тушки птиці або кролика нарубують.на шматки, обсмажують, солять, складають у горщечок, додають нарізану часточками і обсмажену картоплю, нашатковану, пасеровану ріпчасту цибулю, перець, заливають бульйоном так, щоб рідина покрила продукти, і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають лавровий лист.

Перед подаванням на тарілку ставлять горщечок, страву посипають зеленню.

Рагу з птиці, кролика, дичини і субпродуктів

Тушки птиці або кролика рубають на шматки по 40—50 г, субпродукти обробляють.

Приготовлені продукти обсмажують до утворення рум'яної кірочки, солять, кладуть у каструлю, заливають гарячим бульйоном або водою (20—30% маси продукту), додають пасероване томатне пюре і тушкують 30—40 хв. На бульйоні, що утворився під час тушкування, готують соус червоний основний, яким заливають шматочки м'яса, додають обсмажені картоплю, нарізану часточками моркву, цибулю, корінь петрушки, ріпу і перець, тушкують 15—20 хв. Наприкінці тушкування заправляють лавровим листом. Подають рагу в баранчиках, посипають зеленню.

Чахохбілі

Тушку птиці розрізають на порційні шматки і обсмажують, потім їх солять, додають перець. Добре обсмалені шматки птиці кладуть у глибокий посуд, додають пасеровану цибулю, дрібно нарізані помідори або пасероване томатне пюре, розведену суху борошняну пасеровку, бульйон або воду, оцет і тушкують. За 5 хв. до готовності заправляють зеленню кіндзи, лавровим листом, товченим часником.

Подають у баранчиках або порційній сковорідці разом з соусом, посипають зеленню, прикрашають долькою лимона.

Плов з птиці, дичини і кролика

Птицю, дичину або кролика розрубують на шматки, обсмажують до утворення рум'яної кірочки, посипають сіллю, перцем, кладуть у посуд, додають пасероване коріння з томатом-пюре, заливають гарячим бульйоном або водою (з розрахунку на розсипчасту рисову кашу) і тушкують.

У процесі тушкування додають промиту рисову крупу і варять до запустіння. Після цього посуд з пловом ставлять на 40—50 хв. на водяну баню або в жарову шафу.

Подають у тарілках, посипають січеною зеленню.

Курчата в сметані

Смажених на маргарині цілою тушкою курчат розрубують на порційні шматки, заливають сметаною і тушкують 5—10 хв.

Подають з картопляним пюре, макаронними виробами, галушками з тіста, розсипчастим рисом поливають сметаною, в якій вони тушкувались.

Вимоги до якості тушкованих страв з птиці і кролика

Смак і запах — тушкованого м'яса птиці або кролика, з ароматом спецій та овочів. Консистенція — соковита, м'яка, ніжна.

Колір птиці — світло-коричневий, овочів — властивий їхньому натуральному вигляду.

Гарячими тушковані страви зберігають не більше як 2 год.

Розділ 14
СТРАВИ З ЯЄЦЬ

14.1. Будова, хімічний склад і харчова цінність яєць

Залежно від виду птиці розрізняють яйця курячі, качині, гусячі, індичі. Яйця водоплавної птиці для приготування страв не використовують, оскільки вони можуть бути джерелом інфекційних захворювань.

Яйце — в основному білковий продукт, дуже високої харчової і біологічної цінності, оскільки у ньому містяться всі поживні речовини, які потрібні для життєдіяльності людини. До складу яйця входять білки (12,6%), жири (11,5%), вуглеводи (0,6—0,7%), мінеральні речовини (1,0%), вода (74%), вітаміни А, О, групи В, РР, холін. Енергетична цінність 100 г курячих яєць 157 ккал, або 657 кДж. За поживністю яйце можна прирівняти до 40 г м'яса або 200 г молока.

Яйце складається з шкаралупи (12%), білка (56%) і жовтка (32%). Під шкаралупою знаходиться щільна шкаралупна оболонка, потім білкова оболонка. Ці оболонки захищають яйце від попадання мікрофлори. На тупому кінці яйця між шкаралупною і білковою оболонкою розміщена повітряна камера. При зберіганні яєць вона збільшується, оскільки всихає вміст яйця.

Білок складається з кількох шарів прозорої тягучої, майже безбарвної маси, яка при збиванні утворює піну. Найщільніший білок розміщений в середині яйця, а найміцніший (градинки) утримує жовток у центрі яйця. Жовток — це густа маса, яка складається з світлих і темних шарів, що чергуються між собою, зверху покритий тонкою оболонкою.

Хімічний склад білка і жовтка неоднаковий. До складу білкової частини входять білки (10,8%), найціннішими з яких є овоальбумін і кональбумін, що містять усі незамінні амінокислоти у співвідношеннях, які наближаються до оптимальних. Тому ці білки легко (на 98%) засвоюються організмом людини. Білок овоальбумін забезпечує добру розчинність яєчного білка у воді, овоглобулін здатний при збиванні утворювати піну, овомуцин стабілізує піну, лізоцим має бактерицидні властивості, які зникають при старінні яєць. Із вуглеводів (0,9%) у білку

яйця міститься глюкоза, із мінеральних речовин — натрій, калій, фосфор, магній, кальцій, залізо та ін. Білок бідний на жири (0,03%), містить вітаміни групи В.

Жовток — найцінніша частина яйця, він багатий на білки (16,2%) й жири (32,6%), у ньому містяться вуглеводи (галактоза і глюкоза), мінеральні речовини ті самі, що і в білку яйця, вітаміни D, Е, РР і групи В. Жовтого кольору жовтку надає наявність у ньому каротину, з якого в організмі утворюється вітамін А.

Яйця містять білок авідин, який зв'язує вітамін Н (біотин), регулює нервово-рефлекторну діяльність, утворюючи авідинобіотиновий комплекс. При цьому біотин втрачає свою активність. При тепловій обробці цей комплекс розпадається на складові частини. Тому споживання сирих яєць небажане, оскільки може виникнути Н-авітаміноз.

Другий яєчний білок овомукоїд пригнічує дію трипсину (ферменту підшлункової залози), тому сирі яйця не тільки погано засвоюються, а й утруднюють засвоєння інших продуктів. Крім того, білки їх частково всмоктуються повністю неперетравленими, а це призводить до алергічних захворювань, особливо у дітей. При тепловій обробці цю антиферментну дію овомукоїд втрачає, а при збиванні яєчних білків вона значною мірою послаблюється.

Білок лізоцин, якому властива антимікробна дія, при недотриманні режиму зберігання може посилити ріст мікроорганізмів, і яйця можуть стати джерелом важких токсикоінфекцій.

Яйця містять багато жиру, який сконцентрований переважно в жовтку у вигляді емульсії. Жир має низьку температуру топлення (34—39°С) і добре засвоюється організмом людини, оскільки в ньому містяться ненасичені жирні кислоти (олеїнова, архідонова, лінолева та ін.) Крім того, у жовтку міститься велика кількість холестерину (1,6%), який прискорює атеросклеротичні процеси. Тому кількість страв, які містять яйця, у раціоні харчування людей похилого віку слід обмежувати.

14.2. Класифікація яєць, продукти їх переробки

У підприємствах масового харчування для приготування страв використовують курячі яйця і продукти їх переробки: меланж і яєчний порошок.

Яйця курячі харчові залежно від строку зберігання, якості і маси поділяються на дієтичні, які надходять і реалізуються до 7 діб після знесення (масою не менш як 44 г), і столові, що надходять через 7 діб після знесення (масою 44 г і більше).

Столові яйця залежно від способу і строку зберігання поділяють на свіжі, холодильникові і вапновані.

До свіжих належать яйця, які зберігалися при температурі від 1 до 2°С не більш як 30 діб після знесення, холодильникові — це яйця, які зберігалися при температурі від 1 до мінус 2°С понад 30 діб, вапновані — це ті, що зберігалися у розчині вапна, незалежно від строку зберігання.

Дієтичні яйця залежно від маси, а столові залежно від маси і якості поділяють на I і II категорії. Яйця всіх видів і категорій повинні мати чисту, цілу і міцну шкаралупу, у яєць II категорії (крім дієтичних) допускається незначне забруднення. Якість яєць визначається просвічуванням їх на овоскопі.

Дієтичні яйця мають міцний, ледь помітний жовток, який знаходиться в центрі, не переміщається. Білок щільний, просвічується. Повітряна камера нерухома, висотою не більш як 4 мм, маса яйця I категорії — не менш як 54 г, II категорії — не менш як 44 г.

Свіжі, холодильникові і вапновані яйця I категорії мають міцний, малопомітний жовток, допускається незначне відхилення його від центрального положення. Білок щільний, просвічується, у холодильникових і вапнованих допускається недостатньо щільний. Висота повітряної камери у свіжих яєць не більш як 7 мм, у вапнованих і холодильникових — не більше 11 мм. Маса яєць не менше 48 г.

У цих самих видів яєць II категорії жовток послаблений, ясно видимий, легко переміщається, білок слабкий, просвічується, допускається водянистий. Висота повітряної камери не більше 13 мм. Маса яйця не менш як 44 г.

На кожному дієтичному яйці має бути штамп, де вказуються число, місяць знесення, вид і категорія.

Яйця, які мають масу менше 43 г, реалізують під назвою «дрібне»; доброякісні яйця з забрудненою шкаралупою — під назвою «забруднене».

Залежно від наявності дефектів яйця відносять до харчового неповноцінного (використовують при виробництві кондитерських і булочних виробів) і технічного браку.

До харчових неповноцінних належать яйця, які мають дефекти: тріщини, м'ятий бік, виливка (часткове змішування жовтка з білком), присихання жовтка до шкаралупи, сторонній запах, який легко вивітрюється.

До технічного браку належать: красюк (повне змішування жовтка і білка), кров'яне кільце (на поверхні жовтка при просвічуванні видно кровоносні судини), велика пляма (пляма під шкаралупою загальним

розміром більше 1/8 поверхні яйця, яка утворюється колоніями плісняви і бактерій), тумак (при просвічуванні яйце непрозоре, має неприємний запах); міражні яйця (вилучені з інкубатора як незапліднені).

Найціннішими для харчування є дієтичні і свіжі яйця, з яких готують багато смачних і поживних страв, їх вживають сирими, вареними, смаженими і запеченими, вони входять до складу різноманітних бабок, запіканок, соусів, салатів. Холодильникові і вапновані яйця використовують в основному при виробництві кондитерських і булочних виробів.

Упаковують яйця окремо за видами і категоріями в дерев'яні ящики по 360 або 720 шт., а також у картонну тару. Дієтичні яйця упаковують у коробки по 10 шт.

Зберігають яйця в холодильній камері при температурі 2°С з 1 травня до 1 вересня протягом 9 діб, з 1 вересня до 30 квітня — 6 діб.

Рецептури Збірника складені з розрахунку використання столових курячих яєць II категорії масою 46 г з відходом на шкаралупу, стікання і втрати 12,8%. Виходячи з цього, в рецептурах маса сирих і варених яєць (без шкаралупи) передбачена 40 г при співвідношенні жовтка і білка 35% і 65% відповідно.

Яєчний меланж — це суміш яєчних білків і жовтків (без шкаралупи), перемішаних, профільтрованих, пастеризованих, охолоджених і заморожених при температурі -18°С у металевих банках по 5,8 і 10 кг. Меланж зберігають замороженим при температурі від -9 до -10°С і відносній вологості повітря 80—85% до 8 міс.

З меланжу готують страви, що не потребують відокремлення жовтка і білка (омлет, запіканки, вироби з тіста). Щоб замінити одне яйце масою нетто 40 г, потрібно взяти 40 г меланжу (1:1).

Яєчний порошок — це висушена суміш білків і жовтків. Зберігають його при кімнатній температурі і відносній вологості повітря 65—75% протягом 6 міс., а при температурі 2°С і відносній вологості повітря 60—70% — 2 роки з дня виготовлення. Використовують яєчний порошок для тих самих страв, що й меланж. Для заміни одного яйця масою нетто 40 г беруть 11,2 г яєчного порошку (1:0,28).

14.3. Підготовка яєць і продуктів їх переробки до кулінарної теплової обробки. Процеси, що відбуваються в яйці під час теплової обробки

Перед використанням яйця обов'язково обробляють. Для цього виділяють окреме приміщення, де встановлюють стіл з овоскопом для

перевірки якості і чотири промарковані ванни для санітарної обробки їх. Яйця, звільнені від упаковки і перевірені на якість овоскопом, укладають у решітчасту корзину або відро з отворами і поміщають у першу ванну, де витримують у теплій воді 10 хв., у разі потреби яйця миють волосяними щітками, потім корзину (відро) з яйцями занурюють у другу ванну з 2%-ним розчином хлорного вапна на 5 хв. У третій ванні яйця витримують в 2%-ному розчині кальцинованої солі, у четвертій — ополіскують проточною холодною водою. Після промивання яйця викладають на лотки або в інший чистий посуд.

Якщо окремого приміщення для обробки яєць у підприємстві немає, яйця обробляють у гарячому цеху, їх миють у ванні або в посуді, а дуже забруднені протирають сіллю. Сіль використовують тільки столову дрібного помелу (0,25 г солі на 1 яйце).

Меланж розморожують безпосередньо перед використанням у такій кількості, яка потрібна для приготування певних страв, оскільки після розморожування він швидко псується. Банки з меланжем обмивають і розморожують при кімнатній температурі або у воді з температурою не вище 50°С, потім їх обтирають, відкривають, меланж ретельно перемішують дерев'яною кописткою, проціджують і негайно використовують.

Яєчний порошок перед використанням просіюють крізь сито і розводять теплою водою або молоком (на 1 кг порошку беруть 3,5 л води), розмішують дерев'яною кописткою і витримують 30 хв. для набрякання, потім одразу використовують. Зберігати розведений яєчний порошок не рекомендується, оскільки він швидко псується.

Страви з яєць готують у соусному відділенні гарячого цеху.

При нагріванні білок і жовток яйця змінюються, зсідаються. При температурі 50—55°С з'являються перші ознаки зсідання білка (денатурації) — часткове помутніння, при 55—60°С каламутним стає весь білок, при 60—65°С він помітно загусає, при 65—75°С перетворюється на драглеподібну ніжну рухливу масу, яка при нагріванні до температури 75—85°С ущільнюється, а при подальшому нагріванні утворені драглі поступово твердіють. При температурі 80—85°С білок міцнішає, при 95—100°С його міцність майже не змінюється. На відміну від білків м'яса і риби яєчний білок при нагріванні не виділяє води.

Жовток починає загусати лише при температурі 70°С, оскільки жир його має низьку температуру топлення і знаходиться у стані ніжної емульсії.

При приготуванні страв з суміші білків і жовтків з додаванням молока або води температура, при якій відбувається денатурація білків,

також підвищується до 70-75°C, маса залишається ніжною, завдяки чому страви легше засвоюються організмом, порівняно з білком яйця, звареного круто.

Додавання солі знижує температуру зсідання білків, тому при смаженні яєчні на поверхні жовтка утворюються білі плями у тих місцях, де потрапила сіль.

При тривалому варінні яєць (більш як 10 хв.) білок частково розпадається, виділяючи сірководень, який з залізом жовтка утворює сірчисте залізо, при цьому верхній шар жовтка темніє.

Швидке охолодження зварених яєць у воді перешкоджає сполученню сірководню з залізом, колір поверхні жовтка майже не змінюється.

14.4. Способи варіння яєць. Страви з варених яєць

З яєць готують багато страв. За способом теплової обробки страви з яєць поділяють на варені, смажені і запечені.

Для варіння яєць використовують яйцеварки, наплитні казани, каструлі, сотейники, казани з спеціальними сітчастими втулками, за допомогою яких яйця зручно занурювати і виймати з води. Якщо сітчастих втулок немає, застосовують шумівки.

Яйця варять у шкаралупі і без неї. Для варіння яєць у шкаралупі беруть 3 л води і 40—50 г солі на 10 шт. яєць. Сіль додають для того, щоб запобігти витіканню яйця при наявності тріщин на шкаралупі. Підсолену воду доводять до кипіння, а потім занурюють в неї підготовлені яйця. Залежно від кулінарного використання і тривалості варіння дістають варені яйця різної консистенції — рідкі, «в мішечок», круті.

Зварені яйця обполіскують холодною водою, щоб легше було обчищати їх від шкаралупи.

Яйця рідкі. Підготовлені яйця занурюють у киплячу підсолену воду і варять 2,5—3 хв. з моменту закипання води. Готові яйця виймають шумівкою або разом з сітчастою втулкою і промивають холодною водою. Яйце, зварене рідко, містить напіврідкий білок і рідкий жовток, тому обчистити його не можна, оскільки воно не зберігає форму.

Подають яйця гарячими на сніданок (1—3 шт. на порцію). Одне яйце кладуть гострим кінцем донизу на спеціальну підставку (пашотницю), яку ставлять на закусочну тарілку, решту — на тарілку. Окремо подають масло і хліб.

Яйця, зварені «в мішечок». Підготовлені яйця варять так само, як і рідкі, але протягом 4,5—5 хв., потім промивають холодною водою. Подають у шкаралупі або обережно обчищають її, попередньо зануривши

яйце у холодну воду. В яйцях, зварених «в мішечок», білок повинен мати консистенцію ніжних драглів і напіврідкий жовток. Обчищене від шкаралупи яйце зберігає форму, але трохи деформується під дією власної ваги, їх також подають неочищеними у пашотницях. Обчищають яйця для прозорого бульйону, шпинату з яйцем і грінками, яєць на грінках під соусом. Яйця у шкаралупі, зварені рідко і «в мішечок», подають тільки гарячими.

Яйця, зварені круто. Попередньо підготовлені яйця варять 8—10 хв. у киплячій підсоленій воді. В яйцях, зварених круто, білок і жовток повністю загусають. Не слід довго варити їх (більш як 10 хв.), оскільки вони стають твердими і погано засвоюються організмом.

Зварені яйця швидко занурюють у холодну воду, щоб легше було обчищати шкаралупу і перешкодити сполученню сірководню з залізом (щоб жовток не потемнів).

Яйця, зварені круто, використовують для приготування холодних закусок, соусів, начинок.

Для варіння яєць без шкаралупи у воду додають оцет, сіль (50 г оцту і 10 г солі на 1 л води), доводять до кипіння, розмішують воду, щоб посередині утворилась воронка, в яку випускають яйця без шкаралупі. Варять їх при слабкому кипінні 3-3,5 хв., потім виймають шумівкою і ножем вирівнюють білкові торочки, що розпливалися по краях. Відходи при цьому становлять 7% маси вареного яйця. Форма яйця, звареного без шкаралупи, приплюснута, білок густий з нерівною поверхнею, жовток напіврідкий, повинен бути в середині білка.

Яйця, зварені без шкаралупи, використовують холодними і гарячими. Подають на грінках з пшеничного хліба під соусом або з гарячими м'ясними стравами.

Яйця з шинкою на грінках. На скибочки підсмаженого на маргарині пшеничного хліба кладуть шматочок обсмаженої шинки, зверху гарячі яйця, зварені «в мішечок», без шкаралупи, прикрашають листочками естрагону. Окремо подають соус томатний або червоний з естрагоном.

Яєчна кашка. Яйця або меланж розводять молоком або водою, додають сіль (10 г на 1 л маси), суміш розмішують, додають шматочки вершкового масла і проварюють на водяній бані, безперервно помішуючи, до консистенції напіврідкої каші. Готову кашку зберігають на марміті при температурі 60°С не більше 15 хв.

Подають яєчну кашку у порційних сковородах або підігрітих тарілках, її викладають гіркою, навколо кладуть підсмажені грінки з пшеничного хліба або посипають тертим сиром. Яєчну кашку можна подавати з додатковим гарніром у вигляді обсмажених м'ясних продуктів

(ковбаси вареної або сосисок, шинки) – 30 г або підсмажених овочів (кабачків, баклажанів), або варених (цвітної капусти, квасолі ромбиками, зеленого горошку), або з грибами — по 40 г. Продукти для гарніру нарізують тонкими скибочками. Перед подаванням їх кладуть посередині готової кашки.

14.5. Смажені і запечені страви з яєць

До смажених страв з яєць належать яєчні й омлети. При приготуванні цих страв застосовують смаження основним способом при температурі 140—160°С. Смажити яєчню краще на чавунній порційній сковороді або спеціальних сковородах з заглибленням для жовтка.

Норма солі на 1 яйце — 0,25 г. Перед подаванням яєчню посипають подрібненою зеленню петрушки, кропу, цибулі 1—3 г нетто на порцію. Яйця можна смажити у фритюрі при температурі 180°С по 2—3 шт. на порцію.

Яєчня натуральна

На добре розігріту порційну сковороду з вершковим маслом обережно випускають підготовлені яйця, не порушуючи цілісності жовтка, посипають сіллю, смажать 3—5 хв.

Жовток повинен залишитися напіврідким. Сіль використовують дрібну і посипають нею тільки білок, оскільки на жовтку від солі залишаються білі плями (сіль знижує температуру зсідання білків). Частину солі можна додати у жир, щоб білок не набухав. Жовток під час смаження можна посипати перцем.

Подають яєчню у порційній сковороді, яку ставлять на закусочну тарілку з паперовою серветкою, іноді перекладають у тарілку і поливають вершковим маслом, посипають подрібненою зеленню.

Використовують як самостійну страву, гарячу закуску, доповнення до м'ясних страв (біфштекс з яйцем, антрекот з яйцем), а також для бутербродів.

Яєчня з гарніром

Яєчню можна готувати з різними гарнірами — салом-шпиком, картоплею або баклажанами, грибами, цибулею, ковбасою, шинкою, сосисками, сардельками, грудинкою, житнім хлібом.

Для приготування гарнірів сало-шпик нарізають скибочками або кубиками і обсмажують до золотистого кольору, сиру або варену картоплю, баклажани, помідори нарізають скибочками і обсмажують.

М'ясні продукти нарізають кубиками, скибочками, соломкою або кружальцями (сосиски і ковбасу) і обсмажують 2—3 хв. на порційній сковороді основним способом. Житній хліб нарізають кубиками або скибочками і підсмажують. Ріпчасту цибулю шаткують і пасерують.

На підготовлений гарнір обережно випускають сирі яйця, солять і смажать до повного загустіння білка.

Подають так само, як яєчню натуральну.

Яєчня з твердим сиром

Підготовлені яйця випускають на гарячу порційну сковороду з жиром, посипають тертим твердим сиром і смажать 4 хв. у жаровій шафі. Подають на порційній сковороді.

Омлети

Готують омлети з суміші яєць, солі, молока або вершків. Для приготування омлетів можна використовувати меланж або яєчний порошок.

За технологією приготування омлети поділяють на натуральні, змішані з гарніром, фаршировані гарніром.

Смажать омлети на чавунних сковородах або листах.

Омлет натуральний

Готують омлетну масу. Для цього підготовлені яєчні продукти з'єднують з молоком і сіллю, добре розмішують, злегка збивають до утворення на поверхні піни.

На добре розігріту чавунну сковороду з вершковим маслом швидко виливають підготовлену омлетну масу і смажать до повного її загустіння.

Коли нижня частина омлету підсмажиться, краї його загинають з обох боків до середини, надаючи омлету форми довгастого пиріжка, перекладають рубцем донизу на блюдо або столову мілку тарілку.

Перед подаванням омлет поливають маслом, можна посипати подрібненою зеленню (1—3 г нетто на порцію).

Мішаний омлет

У сиру омлетну масу додають гарнір — обсмажене сало-шпик, нарізане дрібними кубиками, пасеровану ріпчасту цибулю, тертий твердий сир, м'ясні продукти, добре перемішують, смажать і подають так само, як омлет натуральний.

Омлети фаршировані

Готують омлет натуральний, на середину кладуть начинку, згортають з двох боків краї, прикриваючи начинку і надаючи йому форми довгастого пиріжка.

Перед подаванням кладуть на підігріту столову мілку тарілку рубцем донизу, поливають розтопленим вершковим маслом.

Начинку готують овочеву, м'ясну або солодку (варення, джем).

Приготування начинки

Для овочевої начинки овочі нарізають дрібними кубиками. Квасолю і цвітну капусту відварюють, зелений горошок (консервований) підігрівають, моркву і шпинат припускають, кабачки і гриби обсмажують.

Овочі заправляють молочним або сметанним соусом.

Для м'ясної начинки використовують варені шинку, ковбасу, сосиски свинячі або телячі нирки, печінку птиці, їх нарізають дрібними кубиками або соломкою, обсмажують; з'єднують з соусом червоним або томатним, сметанним з цибулею і доводять до кипіння (начинка може бути з одного виду продуктів або поєднання кількох).

Для приготування солодкого омлету в омлетну масу додають терту лимонну цедру або кардамон, розтертий з цукром.

Перед подаванням солодкий фаршированний омлет посипають цукровою пудрою.

Омлет натуральний запечений

На змащений маслом лист виливають омлетну масу шаром 2,5—3 см, ставлять у жарову шафу і запікають 8—10 хв. до повного її загустіння й утворення на поверхні злегка підрум'яненої кірочки.

Готовий омлет нарізають на порції у вигляді квадратів, трикутників, кладуть на тарілку і поливають вершковим маслом.

Мішані запечені омлети запікають так само, як омлет натуральний.

Драчена

Для драчени суміш готують так само, як для омлету натурального, додають підсушене пшеничне борошно і сметану, яка надає страві пухкості. Масу добре вимішують вінчиком і проціджують.

Лист або порційну сковороду змащують маргарином і виливають масу шаром не більш як 1 см.

Драчену запікають у жаровій шафі до появи на поверхні злегка рум'яної кірочки.

Запікають її безпосередньо перед подаванням, оскільки вона швидко втрачає пухкість, черствіє і стає несмачною.

Драчену краще готувати на порційних сковородах. При відпусканні поливають маслом.

Яйця, запечені під молочним соусом

З зачищеного від скоринок пшеничного хліба нарізають грінки (крутон) з заглибленням і обсмажують на вершковому маслі. На порційну сковороду, змащену маслом, кладуть грінки, на кожну з них — по одному яйцю, звареному «в мішечок», потім заливають молочним соусом середньої густини, посипають тертим твердим сиром, збризкують маслом і запікають у жаровій шафі до появи рум'яної кірочки.

Подають у порційній сковороді, поливають маслом.

Вимоги до якості страв з яєць

Зварені рідко яйця мають рідкий жовток, напіврідкий білок, обчищати яйце не слід, оскільки воно не зберігає форму.

Яйця, зварені «в мішечок», мають щільний білок зверху, ближче до центру — напіврідкий, жовток напіврідкий. Обчищене від шкаралупи яйце зберігає форму, проте трохи деформується.

Яйця, зварені круто, мають у міру щільний білок та жовток. Недопустимими вадами яєць є забруднення і тріщини шкаралупи або вилив.

Яєчня зберігає форму і має напіврідкий жовток. Краї яєчні не підсушені. Небажані білі плями на жовтку від солі, неправильна форма жовтка.

Омлет, підсмажений у формі пиріжка, має світло-жовтий колір, хвилясту поверхню, пухку, соковиту консистенцію. Не допускаються відокремлення рідини, ознаки псування яєць, наявність шкаралупи.

Драчена щільна, добре запечена, смак і запах — яєчної страви. Поверхня не підгоріла, виріб не пересолений.

Яйця запечені мають щільний білок, рідкий жовток. Смак яєць кислуватий, соусу — ніжний, трохи гострий від сиру, консистенція крутону — хрустка.

Страви з яєць не підлягають зберіганню, готують їх за попитом, подають негайно, оскільки при зберіганні вони швидко втрачають свій зовнішній вигляд, твердіють, погіршується їх смак.

Яйця, зварені круто, після промивання холодною водою зберігають сухими. Холодні вироби з яєць зберігають при температурі 0—6°С.

Розділ 15
СТРАВИ З СИРУ

15.1. Значення страв з сиру в харчуванні

Сир — цінний білковий кисломолочний продукт харчування. До його складу входять повноцінний білок (13—18%), жир (0,6—18%), молочний цукор (1—1,5%), мінеральні речовини (1%), всі вітаміни молока (А, D, Е, РР, С, групи В) і вода (64,7—77,7%). Енергетична цінність сиру — 226 ккал, або 945 кДж.

Білки сиру повноцінні, містять усі незамінимі амінокислоти, сприятливо впливають на жировий обмін. Сир багатий на кальцій (0,16%), фосфор, залізо, магній, які необхідні для розвитку молодого організму.

Завдяки лікувальним властивостям білків, які входять до складу сиру, а також високому вмістові мінеральних речовин страви з сиру рекомендується використовувати у дитячому і дієтичному харчуванні при захворюваннях печінки, нирок, шлунка, атеросклерозі.

Сир використовують для приготування холодних і гарячих страв. Застосовують жирний, напівжирний і знежирений сир. Жирний сир містить 18% жиру. Вживають його у натуральному вигляді з цукром, цукровою пудрою, сметаною, молоком; для приготування холодних страв — сирної маси з різними начинками, а також для гарячих страв.

Напівжирний сир містить 9% жиру, нежирний — 0,5%. Використовують для приготування гарячих страв — сирників, пудингів, запіканок, вареників, млинчиків.

Сир містить 62—77% повноцінного молочного білка — казеїну. Під час теплової обробки страв з сиру білки ущільнюються, що утруднює засвоювання їх. Щоб запобігти ущільненню білків під час теплової обробки, перед приготуванням гарячих страв сир протирають крізь сито або протиральну машину. Втрати становлять 1—2% маси. Сир, який подають у натуральному вигляді, не протирають. Якщо сир містить багато вологи, його загортають у чисту тканину і віджимають пресом. Для покращення аромату в сир додають терту цедру, ванілін.

Для приготування страв з нежирного сиру в нього можна додати вершкове масло.

15.2. Приготування холодних страв з сиру

Сир з молоком, вершками, сметаною, цукром або сметаною і цукром.

Сир кладуть на тарілку або салатник, заливають кип'яченим охолодженим молоком або вершками і посипають цукром або цукровою пудрою.

Молоко і вершки до сиру подають також у молочнику, цукор — на розетці.

Якщо подають зі сметаною, сир викладають у салатник або тарілку гіркою, роблять невелике заглиблення, в яке вливають сметану.

Протертий сир подають також з тертим твердим сиром, попередньо розмішуючи до однорідної маси, із свіжими дрібно нарізаними листками салату або дрібно насіченою зеленню петрушки і сметаною.

Готувати сирну масу, згідно з санітарними правилами, в підприємствах харчування забороняється. Тому підприємства використовують сирну масу (солодку або солону), яку виробляє промисловість. У неї додають різні смакові й ароматичні речовини: ізюм, цукати, мед, какао-порошок, горіхи, вершкове масло, ванілін, а також сіль, кмин, томат, перець.

Сирна маса зі сметаною

Готову сирну масу кладуть у глибокий посуд гіркою, роблять в ній заглиблення, в яке вливають сметану. Якщо використовують солону масу, можна додати кмин.

Сирна маса з горіхами

Волоські горіхи або солодкий мигдаль, обчищені від шкаралупи, обшпарюють окропом, обчищають від шкірки і подрібнюють. Мигдаль підсмажують до світло-коричневого кольору (його можна замінити арахісом). Волоські горіхи підсмажувати не рекомендується.

Готову сирну масу викладають у порційний посуд гіркою, покривають тоненьким шаром густої сметани і посипають сухарями.

Оформляють мандаринами або апельсинами, нарізаними кружальцями разом зі шкіркою.

Сирна маса з варенням

Масу викладають у посуд гіркою, роблять у ній заглиблення, яке заповнюють варенням, зверху посипають подрібненими горіхами, масу

оформляють збитими вершками з цукровою пудрою (30 г), випущеними з кондитерського мішка.

15.3. Варені страви з сиру

За способом теплової обробки страви з сиру поділяються на варені, смажені і запечені. До відварних страв з сиру належать вареники і пудинги.

Вареники з сиром

Приготування вареників складається з таких процесів: приготування тіста, підготовка фаршу, формування вареників, варіння.

Приготування тіста. Просіяне борошно насипають на стіл або в широкий посуд (1—1,5% борошна залишають на підсипання під час формування), у борошні роблять заглиблення у вигляді воронки, вливають в неї суміш молока, яєць, солі, цукру і замішують тісто до однорідної маси й утворення щільної пружної грудки.

Тісто накривають марлею і залишають на 40 хв. для набухання клейковини і набуття ним більшої еластичності.

Приготування фаршу. Сир протирають, додають борошно, сіль, яйця, масу добре перемішують і формують з неї невеликі кульки.

Готове тісто розкачують 1—1,5 мм завтовшки у вигляді смужки 40—50 мм завширки, змащують сирими яйцями або льєзоном, залишаючи з країв 4 см. На тісто кладуть кульки з сирного фаршу на відстані 4 см одна від одної. Піднявши краї змащеної смужки тіста, накривають фарш, навколо кожної кульки верхній шар тіста притискають до нижнього і вирізають вареники металевою виїмкою. Обрізки тіста з'єднують і вдруге розкачують.

Розкачане тісто можна відразу нарізати невеликими шматочками або за допомогою круглої виїмки. На них кладуть фарш і защипують краї. Для формування вареників використовують стіл з дерев'яною поверхнею або широку дошку.

До варіння вареники зберігають у холодильній шафі на дерев'яних лотках, посипаних борошном, при температурі від 0 до 2—6°С.

Вареники кладуть у киплячу підсолену воду (на 1 кг вареників 4 л води) невеликими порціями. Варять доти, доки вареники не спливуть на поверхню протягом 5—7 хв. при слабкому кипінні.

Готові вареники виймають шумівкою, кладуть у посуд з розтопленим вершковим маслом і злегка струшують.

Подають у нагрітому посуді, поливають розтопленим маслом. Сметану можна подати окремо у сметаннику або соуснику.

Вареники ліниві

У протертий сир додають борошно, сіль, яйця і перемішують до утворення однорідної маси. Потім розкачують шаром 10—12 мм завтовшки, розрізають на смужки 2—2,5 см завширшки, які нарізають на шматочки у вигляді прямокутників або ромбиків.

Можна сформувати масу у вигляді валика і нарізати упоперек на кружальця діаметром до 15 мм. До варіння зберігати, як вареники з сиром.

Відварити в киплячій підсоленій воді 4—5 хв. Вареники, що сплили, обережно виймають, кладуть у посуд з розтопленим маслом, струшують.

Подають у круглому баранчику з кришкою з вершковим маслом, сметаною або цукром.

Пудинг з сиру (зварений на парі)

Сир протирають, родзинки перебирають, промивають. Горіхи обчищають і дрібно січуть. Білки сирих яєць відокремлюють від жовтків і збивають до пухкої стійкої піни.

Сир з'єднують з манною крупою і жовтками, розтертими з цукром, родзинками або горіхами, додають ванілін, попередньо розмочений у гарячій воді (на 1 г ваніліну 50 г води). Масу добре розмішують, після чого вводять збиті білки.

Потім знову обережно перемішують, щоб не осіли білки, розкладають у форми, змащені вершковим маслом, на 3/4 об'єму, поверхню вирівнюють, посипають сухарями і ставлять у водяний або паровий марміт для варіння. Варять 20—30 хв. Готовність страви визначають проколюванням дерев'яною скалкою — на ній не повинно бути залишків маси.

Готовий пудинг виймають з форми, нарізають на порційні шматочки, подають зі сметаною, варенням або солодким фруктовим соусом. Замість манної крупи можна використовувати готову манну кашу, зварену на молоці.

15.4. Смажені страви з сиру

До них належать сирники і млинчики з сиром. Сирники готують з сиру або з додаванням овочів (картоплі, моркви).

Сирники

Для цієї страви бажано використовувати жирний сир. Сирники готують з цукром і ваніліном і без цукру. Без цукру сирники готують з

додаванням картопляного пюре, квасолі, а також у тому випадку, якщо сир з підвищеною вологістю або кислотністю.

У протертий сир додають 2/3 частини борошна, яйця, сіль, ванілін, попередньо розчинений у гарячій воді. Масу добре перемішують і формують у вигляді биточків 1,5 см завтовшки, панірують у борошні, підсмажують основним способом з обох боків. Доводять до готовності у жаровій шафі 5—7 хв.

Подають сирники по 2—3 шт. на порцію на підігрітих малих столових тарілках з цукром, варенням або сметаною.

Соус молочний, сметанний, сметану подають окремо або підливають поряд з сирниками.

Сирники з сиру і картоплі

Варену картоплю протирають на протиральній машині, додають протертий сир, сирі яйця, сіль, 2/3 борошна і добре вимішують. Утворену масу формують у вигляді биточків, панірують у борошні, що залишилося, і підсмажують основним способом. До готовності доводять у жаровій шафі.

Подають по 2–4 шт. на порцію зі сметаною або сметанним соусом.

Сирники з морквою

Сиру обчищену моркву нарізають дрібно і припускають з маргарином у невеликій кількості води (10% води від маси нетто моркви). Потім додають манну крупу і, помішуючи, нагрівають до набрякання.

Масу охолоджують, додають протертий сир, сирі яйця, цукор 12/3 частини борошна. З маси готують сирники, обкачують у борошні і смажать основним способом.

Подають по 4 шт. на порцію, поливають сметаною, соусом молочним або сметанним.

Сирники по-київському

У протертий сир додають цукор, яйця, сіль, борошно, ванілін, розчинений у гарячій воді, перемішують і роблять кружальця завтовшки 5—7 мм.

На підготовлені кружальця кладуть начинку, защипують краї, формують сирники овальної форми, змочують у яйцях, панірують у білій паніровці і смажать у фритюрі 2—3 хв., доводять до готовності у жаровій шафі 5—7 хв.

Приготування начинки. Ізюм миють, заливають окропом, видаляють кісточки, обсушують. Потім з'єднують з варенням, уварюють до загустіння й охолоджують.

Відпускають сирники по 2 шт. на порцію, зверху посипають цукровою пудрою. Окремо подають сметану.

Сирники з квасолею

Сир протирають. Додають зварену протерту квасолю, яйця, цукор, сіль і добре перемішують. З утвореної маси формують сирники по 2—3 шт. на порцію, панірують у борошні.

Відпускають зі сметаною, вершковим маслом, соусом молочним або сметанним.

Млинчики з сиром

Проціджений розчин солі, цукру, сирі яйця змішують з частиною холодного молока або води (половина норми), вливають у просіяне борошно, перемішують і збивають до утворення однорідної маси, потім вливають цівкою решту молока або води. Перемішують, тісто проціджують.

Млинчики смажать на розігрітій і змащеній жиром сковороді діаметром 24—26 см. Налите тісто обертанням сковороди розподіляють рівним шаром по всій поверхні завтовшки 1—2 мм і обсмажують.

Якщо млинчики подають без начинки, їх обсмажують з обох боків, якщо з начинкою — з одного боку. Млинчики знімають, охолоджують.

На підсмажений бік млинчика кладуть начинку, загортають прямокутником, обсмажують з обох боків на розігрітій з жиром сковороді або листі до утворення рум'яної кірочки і ставлять у жарову шафу на 5—6 хв.

Начинка: сир протирають, додають цукор, сирі яйця і перемішують. Відпускають по 2 шт. на порцію зі сметаною.

15.5. Запечені страви з сиру

До запечених страв відносять запіканку і пудинг, який відрізняється від запіканки тим, що в нього вводять збиті до пухкої піни білки, додають родзинки, горіхи, цукати, ванілін. Готовий пудинг буде більш пухким і калорійним.

Запіканка з сиру

Протертий сир з'єднують з пшеничним борошном або манною крупою чи густою манною кашею, вводять цукор, сіль, яйця і перемішують масу.

На лист, змащений жиром і посипаний меленими сухарями, викладають масу шаром 3—4 см, вирівнюють поверхню, змащують сметаною або

яйцями, збитими зі сметаною і запікають у жаровій шафі при температурі 250°С. Готовність визначають за утворенням добре підсмаженої кірочки і відставанням від стінок листа, проколюючи дерев'яною скалкою.

Готову запіканку нарізають на порційні шматки квадратної або прямокутної форми. Подають у гарячому вигляді зі сметаною, сметанним або солодким соусом.

Пудинг з сиру (запечений)

У гарячій воді розчиняють ванілін, потім всипають манну крупу і, помішуючи, заварюють. Родзинки перебирають, сир протирають, білки сирих яєць відділяють від жовтків, збивають до утворення стійкої пухкої піни, горіхи подрібнюють.

У протертий сир додають яєчні жовтки, розтерті з цукром, охолоджену заварену манну кашу або манну крупу, розм'якшене вершкове масло або маргарин, сіль, ванілін, родзинки, горіхи. Масу ретельно перемішують, вводять збиті білки і ще раз обережно перемішують, щоб білки не осіли.

Масу викладають у форму або лист, змащений маслом, посипаний сухарями на 3/4 об'єму. Поверхню вирівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі 25—35 хв. при температурі 200—220°С до утворення на поверхні добре підсмаженої кірочки. Пудинг витримують у формі 5—10 хв. для остигання, виймають обережно з форми (щоб пудинг не осів) і нарізають на порції.

Пудинг, запечений на листі, розрізають, не викладаючи з листа, на порційні шматки квадратної форми (1 шматок на порцію).

Подають у гарячому вигляді зі сметаною, солодким або молочним соусом. Сметану або соус можна подати окремо у соуснику.

Заморожені напівфабрикати для сирних страв

Технологія приготування заморожених виробів передбачає механічну, теплову кулінарну обробку сировини, формування напівфабрикатів, заморожування, розфасовування, упаковування, маркування і зберігання.

Тісто для вареників повинно мати температуру 26—28°С. Його витримують для дозрівання 40 хв. Вареники формують на пельменних автоматах, заморожують при температурі до -18°С не пізніше як через 15—20 хв. з моменту виготовлення їх.

Заморожені вареники розфасовують у картонні коробки, пакети або полімерні плівки, які потім укладають у ящики або пачки. Зберігають вареники з сиром при температурі не вищій за -10°С до 15 діб.

Для виробництва заморожених лінивих вареників застосовують автомат продуктивністю 300—400 кг за годину. Сформовані вареники циліндричної форми на дерев'яних листах заморожують протягом 30 хв. при температурі -25°С. Потім розфасовують у коробки.

У підприємствах харчування заморожені вареники зберігають не більш як 3 доби при температурі -10°С.

Вимоги до якості страв з сиру

Холодні страви з сиру мають смак і запах натурального сиру і наповнювачів. Колір сиру — білий з жовтим відтінком, консистенція страви — ніжна, без грудок.

Сирники правильної кругло-приплюснутої форми, без тріщин, консистенція однорідна, м'яка, пухка. Колір на розрізі — злегка жовтуватий. Смак — солодкий або в міру солоний, без надмірної кислотності, з присмаком наповнювачів.

Сирники по-київському овальної форми, на поверхні рум'яна кірочка, консистенція — пухка, смак — солодкий.

Запіканки і пудинги мають гладеньку поверхню без тріщин, покриті рівномірною золотистою кірочкою, колір на розрізі — світло-жовтий.

Консистенція — ніжна, пухка, однорідна. Смак і запах — властиві запеченій масі з сиру, в міру солодкий.

Напівфабрикати страви «Вареники з сиром» мають напівкруглу форму з добре защипнутими краями, не злипаються і не деформуються, товщина шару тіста — 2—3 мм. Середня маса вареника 12—14 г або 20—25 г. Після варіння вареники зберігають форму, без сторонніх присмаків і запахів. Консистенція — м'яка, пухка, колір — білий з кремовим відтінком.

Ліниві вареники мають циліндричну, ромбоподібну або квадратну форму, не деформуються, не злипаються.

Напівфабрикати і холодні вироби з сиру зберігають при температурі 0-6°С, вареники, млинчики з сиром, сирники зберігають не більш як 15 хв. у теплому місці до подавання, пудинг — 30 хв., запіканки — 1 год. Сир і сирну масу зберігають на холоді від 6 до 24 год. у закритому посуді, який не окислюється.

Розділ 16
ХОЛОДНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ

16.1. Значення холодних страв і закусок у харчуванні

Холодні страви і закуски у харчуванні людини мають надзвичайно велике значення.

Холодні закуски з сирих овочів є основним джерелом вітамінів (С, каротину, групи В), мінеральних речовин (солей натрію, кальцію, заліза, фосфору). Ароматичні, смакові речовини, що містяться в овочах, збуджують апетит, різноманітять харчування.

Закуски з м'яса, сиру, яєць містять значну кількість жирів, білків, вуглеводів (паштет з печінки, відварна птиця під майонезом, м'ясо відварне з гарніром та ін.).

У рецептуру багатьох закусок входить олія або соуси і заправки до них. Тому такі закуски є джерелом ненасичених жирних кислот. Дуже важливо при цьому, що олія не піддається тепловій обробці і не втрачає своєї біологічної активності.

Більшість холодних закусок мають гострий смак (закуски з оселедця, кільки, квашеної капусти, солоних і маринованих грибів та ін.), деякі мають ніжний смак (заливна риба, м'ясо, холодні страви з птиці і дичини тощо). До таких страв додають гострі приправи і соуси — гірчицю, хрін, соус майонез та ін.

Особливу роль відіграють холодні страви і закуски в меню бенкетів, де їх буває від 5 до 10 видів. Гарно, зі смаком оформлені холодні закуски і страви прикрашають стіл. Різноманітність продуктів, що входять до складу холодних закусок, гострий смак, гарне оформлення збуджують апетит, поліпшують засвоюваність їжі, стимулюють діяльність травних залоз, у зв'язку з цим їх подають на початку приймання їжі.

Між холодною закускою і стравою особливої відмінності немає, оскільки, якщо їх подають перед обідом, вони відіграють роль закуски, а в меню сніданку або вечері можуть бути основною стравою.

Деякі закуски подають гарячими. Температура подавання холодних страв і закусок має бути не вищою за 12°С, гарячих — 55—60°С.

За характером кулінарної обробки і основним продуктом закуски можна поділити на такі групи: бутерброди, салати і вінегрети, холодні страви і закуски з овочів і грибів, риби, м'яса, яєць.

16.2. Особливості організації роботи холодного цеху

Холодний цех призначений для приготування, порціонування й оформлення закусок і холодних страв, солодких страв та холодних перших страв. Його організовують у підприємствах масового харчування різних типів, крім спеціалізованих підприємств і підприємств швидкого обслуговування, оскільки вони виготовляють і реалізують невеликий асортимент холодних закусок. У цих підприємствах відводиться окреме робоче місце для приготування холодних закусок у загальному виробничому приміщенні.

При організації роботи холодного цеху слід враховувати такі особливості:

– холодні страви і закуски перед порціонуванням не піддають тепловій обробці, тому необхідно суворо додержувати санітарних правил при їх виготовленні, оформленні і реалізації;

– холодні страви і закуски готують у міру їх реалізації, проте всі напівфабрикати слід приготувати заздалегідь: овочі, оселедці обробляють зранку і зберігають нарізаними або цілими при температурі 2—8°С не більш як 12 год.; оброблену зелень — менше 1 год.; зелень, м'ясні гастрономічні вироби (ковбасу, шинку тощо), сири, рибну гастрономію нарізають перед подаванням;

– підготовлені компоненти для салатів та інших холодних закусок з'єднують і заправляють безпосередньо перед реалізацією, щоб краще зберегти смак і зовнішній їх вигляд;

– заливні страви готують напередодні реалізації, їх зберігають при температурі 2–6°С не більш як 12 год.;

– у цеху слід чітко розмежувати виробництво страв з сирих і варених овочів, а також з м'ясних і рибних продуктів;

– посуд та інвентар у цеху мають бути промарковані і використовуватися за призначенням;

– температура подавання холодних страв і закусок має бути 10—12°С, тому в цеху встановлюють достатню кількість холодильного обладнання.

Особливу увагу слід звернути на обчищання і нарізання варених овочів, миття свіжих овочів і зелені (не менш як 5 хв.). Нарізати овочі бажано машинним способом. Перемішують салати дерев'яними копи-

стками або ложками. Посуд для відпускання холодних страв і закусок охолоджують.

16.3. Вимоги до оформлення холодних страв і закусок

Велику увагу слід приділяти естетичному оформленню холодних страв і закусок. Вони повинні бути гарно оформлені, привертати увагу і збуджувати апетит, що сприяє кращому засвоєнню їжі.

Російський фізіолог І.П.Павлов говорив, що найкраще засвоюється така їжа, яка має не тільки добрий смак і аромат, а й гарний зовнішній вигляд. А від правильного засвоєння їжі здебільше залежить наше здоров'я і працездатність.

Їжа не тільки засіб забезпечення життєво необхідних потреб людини. Вона повинна задовольняти естетичну потребу, викликати задоволення своїм зовнішнім виглядом, ароматом і смаком. Людина повинна отримувати насолоду від їжі. Тому важливо, щоб кожен кухар намагався приготувати страву калорійною, смачною і гарною.

При оформленні холодних закусок кухар має проявити тонкий художній смак, застосовувати закони поєднання кольору, форми нарізання продуктів.

Для оформлення використовують спеціальні ножі, формочки та інший інвентар, а також продукти, що входять до складу страви.

При цьому підбирають найбільш зручні за формою і яскравим забарвленням овочі, зелень. Продукти повинні бути акуратно і гарно укладені і поєднуватися за формою і кольором, оформлення — простим і витонченим. Гарно можна оформити навіть найпростішу холодну закуску.

Холодні страви і закуски подають на фарфорових блюдах овальної і круглої форми, тарілках для оселедця, лотках, у кришталевих і фарфорових вазах, ікорницях, розетках, креманках. Посуд має відповідати страві, яку подають, за формою і розміром.

Салати прикрашають продуктами, які мають добрий смак, гарний колір і форму та входять до складу салату або підходять до нього за смаком.

Прикрашати салати треба помірно, щоб було видно і його основний склад. Товстий шар прикрас буває несмачний, «прикрашена» до невпізнання їжа не збуджує апетит. Край салатниці повинен залишатися вільним. Якщо край салатниці прикрашений листками салату, шматочками яєць, огірків або помідорів, він все-таки повинен залишатись вільним на 2—3 см, щоб салатницю можна було підняти і пере-

давати. Якщо салатів кілька, слід користуватися різними прикрасами, не прикрашати однаково всі страви.

Прикраси з гострим смаком (хрін, цибулю, стручковий перець тощо) розкладають купками так, щоб при бажанні їх можна було відсунути. Продукти, покладені як прикраси, з'їдають разом з салатом.

До всіх салатів підходять такі прикраси, як зелень, огірок, зелений салат, помідор, стручковий перець, редиска. До багатьох салатів можна додати зелену цибулю, кільця ріпчастої цибулі.

Молоде листя кропу, петрушки і селери кладуть на салат або поряд з ним цілими листочками, оскільки вони красивіші, ніж січені.

Для прикрашування зеленим салатом підходять невеликі цілі листи і краї великих листків у згорнутому вигляді.

Помідор для прикрашування розрізають на тонкі кружальця або часточки, у вигляді тюльпана. Для прикрашування великої порції салату слід брати шматочки, розрізані на 2 або 4 частини. Огірок розрізають на тонкі кружальця, кладуть їх на салат цілими або зробивши надріз до середини і згорнувши у вигляді лійки, можна нарізати напівкружечками, у вигляді «курячих лапок», серця та ін.

Неочищений огірок ефективніший від чищеного завдяки своєму зеленому кольору.

Стручки червоного, зеленого перцю нарізають дрібними квадратиками, трикутниками, зірочками, соломкою, кільцями або півкільцями.

Редиску кладуть цілою, з частково знятою шкіркою, розрізану у вигляді квітки на часточки, кружечки або січену.

З вареної моркви нарізають зірочки. Для цього в цілій морквині роблять поздовжні надрізи різної довжини, а потім уже нарізають шматочками. Для великих порцій вирізають лілії.

Круті яйця ріжуть часточками або кружальцями за допомогою ножа або яйцерізки. Можна окремо використати січені (натерті на тертці) білки і жовтки.

Буряки не рекомендується використовувати для прикрашування страв, яскраво-червоний сік буряка легко вбирається іншими продуктами, надаючи їм неприємного вигляду. Якщо ж салат прикрашають буряком, його можна посікти або нарізати соломкою і покласти на листочок салату, щоб сік не розтікався.

Салати з варених овочів прикрашають шматочками м'яса, птиці, риби, оселедця, крабами їх треба класти на салат тільки перед тим, як подають на стіл, бо вони швидко засихають і стають некрасивими.

Салат або його складові частини треба класти на блюдо вільно, не притискуючи і не згладжуючи поверхню. Залежно від того, як пере-

мішаний салат, як підібрано продукти для його прикрашування, як його подають, салат з одних і тих самих продуктів може мати різний смак і вигляд.

16.4. Підготовка продуктів для приготування холодних закусок

Для теплової обробки картоплі, моркви і буряків використовують два способи: спочатку варять їх у шкірці, а потім обчищають або навпаки. Щоб поліпшити санітарний стан і якість салатів і вінегретів, картоплю відварюють обчищеною, нарізують після охолодження. Буряки і моркву обчищають, нарізають і припускають у невеликій кількості води. У доведені до напівготовності буряки додають 3%-ний оцет (100 г на 10 кг буряків). Додавати оцет на початку варіння буряків не рекомендується, оскільки збільшується строк варіння їх. Для приготування вінегрету моркву припускають з додаванням олії (150—200 г на 10 кг моркви) для розчинення каротину (провітаміну А) і кращого засвоєння організмом.

Швидкозаморожений зелений горошок, не розморожуючи, опускають у підсолену киплячу воду і варять до готовності. Зберігають кожний вид відварених овочів у окремому посуді при температурі 8—10°С не більш як 12 год. з моменту їх відварювання.

Для приготування салатів, гарнірів і оформлення страв використовують сирі овочі (моркву, білоголову і червоноголову капусту), свіжі і солоні огірки, свіжі і мариновані томати, листки салату, зелену цибулю, редиску, болгарський перець, зелень петрушки, хрін, лимон та ін. Сирі овочі підлягають кулінарній обробці, після чого їх повторно промивають кип'яченою водою.

Особливо ретельно обробляють салат, зелень петрушки, селери, кропу, оскільки вони характеризуються високим ступенем бактеріального обсіменіння. Слід промивати таку кількість зелені, яку можна реалізувати протягом 1 год.

Рибні холодні страви і закуски готують з відварних пластів риби з хрящовим скелетом, смажених і відварних порційних шматків різних видів риби.

У кети, сьомги, лососини, чавичі, горбуші відрізають плавники і голови, після чого розділяють на два пласти, зрізаючи хребетні і реберні кістки. Нарізають рибу під кутом 30—45°, починаючи від хвоста, зрізають м'якоть з шкіри. Частину риби, що залишилася, до подальшого використання покривають зачищеною шкірою. Балики зачища-

ють від шкіри; якщо вони надходять з хребетною кісткою, то філе зрізають з хребта, зачищають обвітрені підкопчені частини і нарізують упоперек на скибочки по 2—3 шт. на порцію. Тешу зачищають від реберних кісток, обвітреної поверхні і нарізують на порційні шматки.

Копчену рибу (сига, тріску, морського окуня) зачищають від шкіри і кісток, нарізують на шматки. Оселедця розбирають на філе з кістками або чисте філе.

Шпроти, сардини, сайру виймають з банки, перекладають у чистий сухий посуд і потім розподіляють на порції без додаткової обробки. Сік, томатну заливку або масло розподіляють рівномірно разом з основним продуктом. У кільки видаляють хвіст, голову і нутрощі.

З м'яса і м'ясопродуктів для приготування холодних страв використовують ростбіф, язик, шинку, буженину, окіст, смажену і відварну птицю, дичину і ковбаси. М'ясопродукти, обсмажені великим шматком, охолоджують, знімають засохлу кірочку, нарізують упоперек волокон тоненькими шматками. Окіст зачищають, видаляють кістки, знімають шкіру, зрізають зайвий жир. Потім розбирають на зручні для нарізування частини. Ковбасу (варену і копчену) перед нарізанням обтирають сухим рушником, видаляють обв'язки, шкіру надрізують і частину її знімають.

Якщо оболонку з ковбаси зняти важко, то ковбасу занурюють на 1—2 хв. у гарячу воду, обтирають насухо рушником, потім надрізують шкіру й обчищають.

Відварний язик, не охолоджуючи, занурюють у холодну воду і обчищають від шкіри, потім охолоджують і нарізають на порції.

Птицю і дичину смажать до готовності, охолоджують, нарізають на порції.

Сир твердий розрізають на великі шматки (прямокутної форми — уздовж, круглої — на сектори), зачищають зовнішню кірку і нарізають на порційні шматки.

Вершкове масло зачищають, нарізають на прямокутні бруски, потім — на порційні шматки у вигляді квадрата або прямокутника 0,5-1 см завтовшки. Масло можна нарізати спеціальним карбувальним ножем. Нарізане масло зберігають у холодній воді.

16.5. Бутерброди

Для приготування бутербродів використовують пшеничний або житній хліб з скоринкою або без неї. Хліб повинен бути не дуже м'яким, щоб його можна було легко нарізати, і не зовсім черствим.

Бутерброди повинні мати гарний зовнішній вигляд, приємний аромат і пікантний смак, їх оформлюють свіжими овочами, листковими і пряними овочами, шматочками яйця і лимона, маслинами, соусами майонез і майонез з корнішонами, калиною або журавлиною. Якщо до складу бутерброда не входять продукти для оформлення, їх використовують, складаючи відповідну калькуляцію на додаткові продукти. Подають бутерброди на блюдах, вазах з плоскими краями або на малих столових чи закусочних тарілках, які покривають паперовими серветками або серветками з тканини.

Бутербродні вироби не підлягають тривалому зберіганню, тому їх готують безпосередньо перед реалізацією.

Бутерброди поділяють на такі основні групи: відкриті (прості й асорті), закриті (сандвічі, дорожні), закусочні (канапе) і гарячі.

ВІДКРИТІ БУТЕРБРОДИ

Для приготування їх використовують житній хліб — для бутербродів з жирними продуктами (шпиком, корейкою, грудинкою), продуктами, що мають гострий смак (оселедцем, кількою та ін.), і пшеничний.

Для відкритих бутербродів пшеничний батон нарізують скибочками, трохи навскіс, 1—1,5 см завтовшки і масою 30—40 г. Вершкове масло для бутербродів зачищають, тверде — розм'якшують і розтирають. Згідно з розкладкою у масло додають зелень петрушки, лимонний сік, гірчицю, майонез, тертий хрін.

Є певні правила нарізування різних продуктів для бутербродів: товсті батони вареної ковбаси нарізають упоперек одним шматком на бутерброд, копчені — навскіс по 2—3 шматки; сир твердий — скибочками прямокутної або трикутної форми 2—3 мм завтовшки, шинку — тоненькими шматками, малосолону рибу — навскіс по 1 шматку на бутерброд, філе оселедця — навскіс по 2 шматочки, відварне і смажене м'ясо — упоперек волокон тоненькими скибочками 2—3 мм завтовшки, цибулю — кільцями і півкільцями, томати й огірки — тоненькими скибочками, масло — шматочками прямокутної форми. Бутерброди з оселедцем, кількою, шпротами або ікрою оформлюють маслом у вигляді троянди, листочка, зірочки. Продукти, призначені для бутербродів, нарізають не раніш ніж за 30–40 хв. до подавання і зберігають на холоді.

Прості відкриті бутерброди готують з одного виду продуктів, наприклад, бутерброд з маслом, з ковбасою, з сиром та ін.

Складні бутерброди асорті готують з набору кількох продуктів, які добре поєднуються за кольором і смаком. Продукти укладають так, щоб вони повністю покривали хліб.

Для відкритих бутербродів продукти слід розміщувати так, щоб бутерброд було зручно їсти, основний продукт у поєднанні із супутнім повинен добре виділятися.

Бутерброд з маслом. На нарізані скибочки хліба укладають вершкове масло, нарізане тоненькими шматочками різної форми так, щоб вони покривали більшу частину скибочки хліба, прикрашають зеленню.

Бутерброди з масляними сумішами. Для цих бутербродів готують масляні суміші: масло зелене, масло кількове, масло оселедцеве, масло з гірчицею, їх готують і подають так само, як і бутерброди з маслом.

Бутерброди з відвареними м'ясними продуктами. На скибочку хліба укладають варені м'ясні продукти (м'ясо, язик варені), нарізані тоненькими скибочками, прикрашають свіжими або маринованими овочами, зеленню.

Бутерброди з ковбасою. На скибочку хліба укладають тоненько нарізану ковбасу. Бутерброди з вареною ковбасою можна подати з вершковим маслом, маслом з гірчицею, прикрасити зеленню.

Бутерброди з рибними консервами. На скибочку хліба кладуть шпроти або сардини чи іншу рибу. Хліб можна попередньо змастити маслом.

Асорті рибне на хлібі. Підготовлену рибу нарізають тоненькими шматочками, хліб змащують маслом, укладають на нього рибу, ікру і прикрашають зеленою цибулею.

Асорті м'ясне на хлібі. На скибочку хліба кладуть окіст, смажені м'ясні продукти або язик, ковбасу, нарізані тоненькими шматочками, оформляють вершковим маслом або маслом з гірчицею.

Відкриті бутерброди можна прикрасити листками салату, шпинату, гілочками петрушки, окропу, скибочками свіжих помідорів або солоних огірків, редиски, шматочками свіжого або маринованого перцю та ін. При цьому відповідно збільшують вихід.

ЗАКРИТІ БУТЕРБРОДИ (САНДВІЧІ)

Це прямокутні скибочки хліба, 5—6 см завширшки, 1—8 см завдовжки, 0,5 см завтовшки. Вони також можуть мати форму трикутника, ромбика, квадратика.

Готують з маслом і без. Смужку хліба змащують маслом (для деяких сандвічів використовують масло з гірчицею), кладуть м'ясний або рибний продукт і накривають другою смужкою, змащеною вершковим маслом, злегка притискують.

Для закритих бутербродів використовують звичайний пшеничний хліб (батони) без скоринки. Загальна маса хліба для бутербродів – 50 г.

Сандвічі готують із смаженою телятиною, свининою, яловичиною, сьомгою, осетриною, ікрою та іншими продуктами.

Для багатошарових бутербродів використовують пасти з різних продуктів, які дають змогу приготувати різні за смаком і зовнішнім виглядом закуски. Для приготування паст використовують залишки м'ясних або рибних страв, консервів, сиру, шинки, ковбаси, оселедця, яєць і зелену цибулю. Зазначені продукти подрібнюють на м'ясорубці з паштетною решіткою, додають вершкове масло, гірчицю, сіль, перець (за смаком), масу ретельно розтирають і збивають. Замість гірчиці можна використовувати соус майонез або тертий хрін.

Сандвічі можуть бути дво-, тришаровими, з одним продуктом або декількома видами продуктів. В останньому випадку продукти добирають так, щоб вони поєднувались між собою за смаком.

Бутерброд листковий. Нарізати дві скибочки хліба. Одну змастити жовтковою пастою, другу — оселедцевою. Скибочки з'єднати змащеними поверхнями і покласти під прес.

До закритих належать бутерброди дорожні, які готують звичайно з пшеничного хліба (міська булка, шкільна булочка). Булки підрізують вздовж не до кінця, кожну половинку змащують маслом, між ними вкладають тоненькі скибочки продукту (сир, ковбасу, смажене або відварне м'ясо), оформлюють солодким перцем і зеленою цибулею.

БУТЕРБРОДИ ЗАКУСОЧНІ (КАНАПЕ)

Готують на маленьких шматочках підсушеного чи обсмаженого на маслі хліба або використовують випечені вироби з листкового і пісного тіста.

Пшеничний хліб, який трохи зачерствів, обчищають від скоринки, нарізують уздовж батона на смужки 5—6 см завширшки, 1—1,5 см завтовшки і обсмажують на вершковому маслі, не засушуючи. Підсмажені смужки охолоджують, змащують тоненьким шаром вершкового масла, укладають по всій довжині м'ясні, рибні або інші продукти 0,5—1 см завширшки, 2—3 мм заввишки. Смужки продуктів можна чергувати з посіченою зеленою цибулею або яйцями, звареними круто. Між продуктами або зверху тоненькою смужкою або сіткою випускають зі шприца збите вершкове масло або інші масляні суміші. Потім смужки нарізують у вигляді прямокутників, ромбів, трикутників по 2—6 шт. на порцію масою 80 г. Виробам можна надати форми кружальця діаметром 4 см. По краях кружальця видавлюють оселедцеве масло, а посередині кладуть дрібно нарізану зелену цибулю, збите масло, січені яйця, маслини.

Замість хліба для закусочних бутербродів використовують також воловани і корзиночки (тарталетки). Волованн випікають у вигляді

невеликих корзиночок овальної або круглої форми масою 10—20 г з пісного, здобного тіста масою 12—25 г, їх наповнюють різними продуктами й оформлюють, подають по 2–4 шт. на порцію.

Корзиночки можна наповнювати м'ясним, рибним або овочевим салатом, прикрашати шматочками м'яса, риби або яйцем, а також зеленню петрушки або листками салату.

Волован и можна наповнити зернистою або кетовою ікрою й оформити дрібно нарізаною зеленою цибулею або вершковим маслом. Закусочні бутерброди і волован и подають на бенкетах і найчастіше на бенкетах фуршет. Подаючи на стіл, їх укладають на блюдо з серветкою, добираючи так, щоб вони гарно поєднувались за формою і кольором. Останнім часом використовують широко тарталетки з рідкого тіста для млинчиків, які випікають у фритюрі за допомогою спеціальних пристроїв (форм).

ГАРЯЧІ БУТЕРБРОДИ

Готують з відварним м'ясом, куркою, з набору продуктів (ковбаси, сиру, яйця, зеленого горошку, майонезу) і рибних консервів. Для приготування їх використовують половинки булочок або пшеничний хліб, на які укладають нарізані продукти, заправляють майонезом, посипають тертим твердим сиром і запікають у жаровій шафі при температурі 220—240°С протягом 2—3 хв. Подають гарячими на круглих блюдах, які покривають серветками.

Гарячий бутерброд. Солоний огірок обчистити від шкірки і дрібно нарізати, з'єднати з вареними дрібно нарізаними яйцями, заправити майонезом і перемішати. На скибочку пшеничного хліба без скоринки покласти 2—3 шматочки шинки, зверху нанести приготовлену суміш і посипати тертим твердим сиром. Запікати у жаровій шафі.

16.6. Салати

Для приготування салатів використовують сирі овочі і фрукти, а також відварні, квашені і мариновані овочі. Салат можна приготувати з одного виду овочів (салат з огірків, томатів, білоголової капусти) або декількох видів. Часто в салати додають м'ясо, птицю, рибу, нерибні продукти морського промислу, яйця. Це підвищує поживну цінність салатів, поліпшує і урізноманітнює їхній смак. Заправляють салати гострими заправами, сметаною або майонезом.

Велике значення для приготування салатів має спосіб нарізання продуктів. Гарна, рівномірна форма нарізання надає стравам привабливого зовнішнього вигляду, збуджує апетит. Звичайно продукти на-

різають тоненькими скибочками, кружальцями, маленькими кубиками, деякі шаткують соломкою.

Напівфабрикати для приготування салатів нарізують охолодженими до 8—10°С. Зберігають незаправлені салати у холодильних шафах при температурі 4—8°С не більш як 6 год. Заправлені салати з відварних овочів підлягають реалізації протягом 30 хв., а із сирих — 15 хв. Щоб краще зберегти смак і зовнішній вигляд, салати рекомендується заправляти безпосередньо перед реалізацією. Салати як самостійну страву подають у салатниках, на блюдах, малих тарілках, скляних або кришталевих вазах.

Овочеві салати використовують також як додатковий гарнір до м'ясних і рибних страв. Норми виходу салатів залежно від виду їх становлять 50, 100, 150 і 200 г на порцію.

Для оформлення салатів використовують продукти, що входять до складу страви, а також мають яскраве забарвлення: перець солодкий, томати, огірки, листки салату, зелень петрушки, селери, зелену цибулю, яйця, м'ясні і рибні продукти, фрукти, цитрусові плоди.

Застосовують два способи оформлення салатів.

І спосіб: охолоджені продукти, що входять до складу салату, перемішують, заправляють соусом і викладають гіркою у салатник, оформляють і прикрашають зеленню.

ІІ спосіб: 1/3 всієї кількості підготовлених продуктів нарізують і заправляють соусом, кладуть у салатник гіркою, зверху — тоненькі скибочки м'яса, риби, птиці, крабів, часточки яєць, оформляють помідорами і зеленню. Решту продуктів розміщують акуратно навколо гірки букетиками, поєднуючи їх за кольором. Продукти, призначені для оформлення, не рекомендується поливати соусом.

Салат зі свіжих огірків

Підготовлені огірки нарізають тонкими кружальцями або скибочками, кладуть на тарілку або у салатник, поливають сметаною або салатною заправкою, посипають подрібненою зеленню кропу.

Можна подати з нашаткованою ріпчастою, зеленою цибулею.

Салат зі свіжих помідорів

Оброблені помідори нарізають тонкими кружальцями або скибочками, ріпчасту або зелену цибулю шаткують. Помідори і цибулю розкладають на порції, посипають сіллю і перцем і поливають сметаною або олією. Можна готувати салат зі свіжих помідорів та огірків з цибулею або солодким перцем.

Салат із зеленої цибулі

Обчищену і промиту зелену цибулю нарізають кусочками 1—1,5 см завдовжки, посипають сіллю і поливають сметаною. Зверху можна покласти часточки яйця на порцію 1/4 шт. (10 г), відповідно змінивши вихід.

Салат з редиски

Червону редиску, обчищену від бадилля, а білу — і від шкіри, промивають і нарізають тоненькими кружальцями. Цибулю зелену шаткують, додають сіль і заправляють сметаною або салатною заправкою.

Перед подаванням салат кладуть у салатник або тарілку, зверху — часточку круто звареного яйця. Яйце можна дрібно нарізати: жовток кладуть у салат, а яєчним білком і зеленню посипають салат зверху.

Салат можна готувати з огірками, зеленим салатом.

Салат зелений

Перебраний і промитий салат нарізають, поливають салатною заправкою або сметаною.

Салат зелений з огірками

Промиті листки салату нарізають на 3—4 частини, укладають в тарілку або салатник, зверху кладуть обчищені і нарізані тоненькими скибочками або кружальцями огірки. При відпусканні поливають сметаною або заправкою.

Салат зелений з огірками і помідорами

Підготовлений салат нарізають на великі частини, помідори і огірки — скибочками. Перед подаванням на салат укладають нарізані огірки і помідори, поливають сметаною або салатною заправкою, прикрашають зеленню.

Салат «Весна»

Листя зеленого салату розрізають на 3—4 частини і укладають гіркою в салатник.

Свіжі огірки, червону редиску нарізують скибочками, зелену цибулю шаткують. Зелений салат нарізають на великі частини, овочі викладають навколо зеленого салату у вигляді букету. На середину блюда кладуть кружальця варених яєць. Прикрашають листочками салату, овочі солять, поливають сметаною, посипають зеленню.

Салат з білоголової капусти

І спосіб. Обчищену білоголову капусту дрібно шаткують, кладуть у широку каструлю, додають оцет, сіль, нагрівають, безперервно помішуючи, доти, доки вона не осяде і не набуде рівномірного матового кольору.

Після цього капусту швидко охолоджують, з'єднують з журавлиною, нашаткованою зеленою цибулею або морквою, додають олію, цукор і перемішують. При відпусканні посипають нашаткованою зеленою цибулею.

Під час нагрівання необхідно стежити, щоб капуста не дуже розм'якшилась, інакше вона не буде хрусткою.

Розм'якшення капусти нагріванням, на відміну від протирання її сіллю, більш раціональний спосіб, оскільки при цьому більшою мірою зберігаються поживні речовини, значно скорочується час обробки її і збільшується вихід готової продукції на 25—30%.

II спосіб. Капусту шаткують тоненькою соломкою, пересипають сіллю, перетирають до появи соку, додають цукор, заправляють оцтом і олією. У салат з білоголової капусти можна додати свіжі або квашені яблука, мариновані сливи або вишні, журавлину, сиру моркву.

Салат з червоноголової капусти

Підготовлену капусту шаткують, посипають дрібною сіллю, перемішують, залишають на 15—20 хв., потім перетирають до появи соку і м'якої консистенції. Перетерту капусту злегка віджимають, додають оцет і заправляють відваром кориці і гвоздики з цукром.

Приготування відвару: у воду додають корицю, гвоздику і цукор, доводять до кипіння, потім настоюють відвар протягом 30 хв. і проціджують.

Салат вітамінний

І варіант. Сиру моркву, корінь селери, свіжі огірки і яблука (без шкірки і насіння) шаткують соломкою. Помідори нарізають скибочками. З вишень видаляють кісточки. Нарізані плоди й овочі з'єднують, заправляють соком лимона, цукром і сметаною. Викладають гіркою і прикрашають нарізаними плодами і овочами.

II варіант. Сирі капусту, моркву, зелену цибулю, яблука з видаленим насіннєвим гніздом нарізають і заправляють соком лимона, сиропом від консервованого компоту, цукром і сметаною. Укладають гіркою у салатник і прикрашають консервованими плодами, нарізаними часточками.

Салат із моркви і яблук

Обчищені сирі моркву і яблука шаткують соломкою, кладуть у салатник або на закусочну тарілку, поливають сумішшю сметани з цукром, оцтом і сіллю.

Салат із квашеної капусти

Квашену капусту віджимають, великі шматки подрібнюють, додають нашаткованy соломкою ріпчасту цибулю, цукор і заправляють олією.

Салат із солоних огірків

Солоні огірки нарізають тонкими кружальцями або скибочками, додають нашаткованy ріпчасту або зелену цибулю, поливають олією.

Буряк маринований

Варений охолоджений буряк, обчищений від шкірки, нарізають кубиками, брусочками або соломкою, заливають гарячим маринадом і маринують 3—4 год. при температурі 0—4°С.

Маринад: в гарячу воду кладуть сіль, перець, гвоздику, лавровий лист, доводять до кипіння, настоюють 4—5 год., додають оцет і проціджують.

Салат із маринованого буряку

До маринованого буряку додають натертий хрін (можна попередньо ошпарити), олію.

Гриби мариновані або солоні з цибулею

Гриби відокремлюють від маринаду або розсолу, кладуть у салатник або тарілку, зверху посипають ріпчастою цибулею, нарізаною кільцями або півкільцями, або зелену цибулю, заправляють олією.

Салат м'ясний

Варене або смажене м'ясо (яловичина, свинина, баранина) нарізають скибочками, солоні або свіжі огірки, варені яйця, картоплю — тоненькими скибочками. Продукти перемішують, заправляють майонезом з додаванням соусу Південного.

Готовий салат укладають гіркою в салатник, прикрашають шматочками м'яса, часточками варених яєць, свіжими або солоними огірками, ріпчастою цибулею, крабами, зеленню.

Якщо салат готують за третьою колонкою Збірника рецептур, то крабів не додають.

Салат Столичний

Для салату використовують відварну м'якоть птиці або дичини без шкіри. Половину м'якоті нарізають скибочками, решту — залишають для оформлення салату.

Салат готують і прикрашають так само, як і салат м'ясний.

Замість крабів можна використати ракові шийки.

Салат Київський

Охолоджене варене м'ясо, обчищені картоплю, буряки, солоні огірки, яйця нарізають кубиками. Продукти з'єднують, додають зелений горошок, солять, перемішують, заправляють сметаною або майонезом. Подають у салатниках, прикрашають зеленню, м'ясом, яйцями.

Салат рибний

Рибу, розібрану на чисте філе без шкіри і кісток, припускають, охолоджують і нарізають тоненькими скибочками. Відварну картоплю, свіжі або солоні огірки також нарізають тоненькими скибочками, з'єднують з частиною нарізаного зеленого салату або зеленим горошком, додають рибу, заправляють частиною майонезу з соусом Південним і перемішують. Масу укладають гіркою на листки салату, поливають рештою майонезу, оформляють тоненькими довгастими шматками риби, огірками, гілочками зелені.

Салат картопляний

Обчищену варену картоплю, нарізану тоненькими скибочками, змішують з шаткованою зеленою або ріпчастою цибулею. Салат заправляють сметаною або майонезом.

Салат картопляний з кальмарами

Варене філе кальмара нарізають тоненькими скибочками, з'єднують з овочевим набором картопляного салату, заправляють майонезом або сметаною.

Готовий салат викладають у салатник. Прикрашають часточками кальмарів, листками салату, зеленню. Так само готують салат з морським гребінцем, рибою гарячого копчення.

Салат картопляний з оселедцем

Філе оселедця нарізають навскіс тонкими шматочками. Готовий салат накладають гіркою, зверху кладуть шматки оселедця.

Салат картопляний з огірками і капустою

Варені картоплю і моркву нарізають скибками, додають солоні огірки, обчищені від шкірки і нарізані скибочками, або квашену капусту, ріпчасту цибулю. Заправляють салат сметаною або майонезом чи заправкою.

Салат картопляний з грибами

Відварену картоплю нарізають скибочками, додають ріпчасту або зелену цибулю. Солоні або мариновані гриби промивають, нарізають тонкими скибочками і змішують все разом. Заправляють сметаною або заправкою.

Вимоги до якості

Бутерброди: продукти акуратно нарізають, зачищають, викладають на скибку хліба. Вони мають гладеньку поверхню, смак і запах — властиві використовуваним продуктам. Хліб не черствий, товщина скибки для відкритих бутербродів — 1—1,5 см, закритих — 0,5 см.

Салати: овочі зберегли форму нарізування відповідно до виду салату. Готові салати викладають гіркою і оформляють продуктами, що входять до складу страви, зелень свіжа. Колір — властивий продуктам, які є в салаті. Консистенція варених овочів — м'яка, сирих — трохи хрумка.

16.7. Салати-коктейлі

Салат-коктейль — це суміш різних компонентів.

Для приготування салатів-коктейлів використовують помідори, солодкий перець, цвітну капусту, шпинат, твердий сир, птицю та інші продукти, які нарізають маленькими кубиками або соломкою. Салати яскраво оформляють. Подають їх у скляних вазочках, креманках, фужерах. Вихід — не більше 75 г. Креманку (фужери) ставлять на блюдце або тарілку з серветкою, поряд кладуть чайну десертну ложку. Салати-коктейлі прості у приготуванні. Продукти, як правило, не перемішують, а кладуть шарами. Дуже важливо підібрати продукти за смаком, кольором, які класти спочатку, які — в кінці.

Салат-коктейль рибний

Відварну рибу, гриби, солоні або мариновані огірки нарізають маленькими кубиками, заправляють лимонним соком, майонезом і со-

усом кетчуп. У скляний фужер кладуть листки зеленого салату так, щоб їхні краї піднімалися над стінками посуду. Кладуть підготовлену рибу з огірками і грибами, поливають соусом.

Оформляють солодким перцем і зеленню. Кружальце лимона, надрізане з одного боку, повісити на фужер. Оформляють цілими відварними шампіньйонами або їхніми шапочками.

Салат-коктейль овочевий

Відварну картоплю, свіжі або малосольні огірки, свіжі помідори, зелену цибулю, нарізані маленькими кубиками (частину огірків і помідорів залишити для оформлення), перемішують, додають зелений горошок, заправляють майонезом. У рецептуру додатково можна включити яйця 1/4 шт. на порцію, відповідно збільшуючи масу страви. Викладають салат у креманку, поливають майонезом, оформляють продуктами, що входять до складу салату.

Салат-коктейль вітамінний

Картоплю і гриби відварюють, свіжі огірки, помідори, ріпчасту цибулю, перець нарізають соломкою. Овочі заправляють олією, викладають у фужер шарами.

Салат-коктейль з птиці або дичини

Філе смаженої птиці або дичини, яблука (без насіннєвих гнізд), апельсини нарізають соломкою, з'єднують і заправляють майонезом з додаванням вина, кладуть у креманку або фужер. З кондитерського мішка випускають збиті вершки і прикрашають зеленню.

Можна прикрасити черешнями або вишнями без кісток.

Салат-коктейль з крабами або раками

Варені моркву і яйця, свіжі огірки або помідори нарізають дрібними кубиками. У скляну вазочку (креманку або фужер) кладуть підготовлені продукти гіркою, заливають майонезом, зверху кладуть консервованих крабів або раків, оформляють маслинами або оливками, зеленню.

16.8. Вінегрети

До складу вінегретів входять варені буряк, картопля, солоні огірки, цибуля, морква відварна, квасоля, зелений горошок, квашена капуста. Заправляють їх гострими заправами, до складу яких входять олія, оцет,

цукор, мелений перець, сіль, а також гірчиця. Часто вінегрети заправляють майонезом.

Для того щоб буряки зберегли забарвлення, перед тим, як змішати з іншими продуктами, їх слід окремо заправити олією.

Вінегрет овочевий

Варені обчищені буряки, картоплю і моркву, обчищені солоні огірки без зернят нарізають скибочками, квашену капусту перебирають, віджимають (якщо кисла, то промивають у холодній воді), подрібнюють, зелену цибулю нарізають завдовжки 1—1,5 см, а ріпчасту — півкільцями. Підготовлені овочі змішують, заправляють салатною заправою.

Вінегрет викладають у салатник, прикрашають буряками, морквою, огірками, нарізаними карбувальним ножем, зеленим салатом, посипають зеленню.

У вінегрет можна покласти варену квасолю, зелений горошок, зменшивши масу квашеної капусти або солоних огірків.

Вінегрет можна приготувати з м'ясом, грибами, рибою, оселедцем, розібраними на чисте філе, та з іншими продуктами.

У літній період у вінегрет кладуть свіжі помідори.

Вінегрет з оселедцем

Вінегрет розкладають на порції, зверху кладуть розібраного на філе оселедця, нарізаного навскіс тонкими шматочками.

Вінегрет з грибами

Гриби солоні або мариновані відокремлюють від розсолу або маринаду і промивають. Гриби з'єднують з вінегретом.

Вінегрет з рибою гарячого копчення

Вінегрет розкладають на порції, а зверху кладуть скибочки риби.

Вінегрет рибний

Рибу розробляють на філе без шкіри і кісток, відварюють і нарізають тонкими скибочками.

Варені картоплю, моркву, буряк обчищають, нарізають тоненькими скибочками, додають нашатковану ріпчасту цибулю, зелений горошок, солоні, обчищені від шкіри, огірки, можна додати свіжі помідори, нарізані скибочками.

Всі підготовлені продукти змішують і заправляють майонезом. При відпусканні оформляють желе, овочами і маринованими плодами.

Вінегрет м'ясний

Варені м'ясні продукти (яловичина, телятина, свинина, баранина) нарізають дрібними скибочками або кубиками, змішують з овочевим вінегретом, заправляють майонезом. Заправлений вінегрет кладуть гіркою, оформляють овочами, зеленню, маринованими фруктами і м'ясним желе.

Вимоги до якості вінегретів

Овочі мають форму нарізування відповідно до вінегрету, форма нарізування зберігається.

Готові вінегрети викладені гіркою, оформлені. Зелень свіжа, колір — властивий продуктам, які є в вінегреті. Консистенція варених овочів м'яка, сирих — трохи хрустка.

16.9. Страви і закуски з овочів

Помідори, фаршировані яйцями і цибулею

Для фарширування з помідорів зрізають верхню частину так, щоб вона утворила кришечку, роблять заглиблення для фаршу, виймають частину м'якоті. Помідори посипають сіллю, перцем і заповнюють фаршем.

Приготування фаршу: охолоджені зварені круто яйця січуть, додають подрібнену м'якоть помідорів і нашаткованую цибулю.

Так само фарширують помідори м'ясним, рибним салатами і грибами.

При відпусканні поливають майонезом або сметаною, посипають зеленню.

Ікра баклажанова

Баклажани миють, видаляють плодоніжку, запікають у жаровій шафі до готовності, охолоджують, знімають шкірку, м'якоть дрібно січуть.

Ріпчасту дрібно нарізану цибулю злегка пасерують з олією, додають томатне пюре і пасерують ще 10—15 хв.

Масу з'єднують з баклажанами і тушкують до загустіння, періодично помішуючи.

Заправляють часником, розтертим з сіллю, оцтом і перцем.

При відпусканні посипають дрібно нарізаною цибулею.

Ікра овочева

Оброблені баклажани запікають у жаровій шафі і знімають шкіру, з кабачків знімають шкіру, нарізають кружальцями і припускають. Кабачки і баклажани дрібно січуть або протирають. Дрібно нарізану цибулю і моркву пасерують з томатом-пюре, змішують з нашаткованою білоголовою капустою і тушкують до готовності. Потім додають кабачки і баклажани і тушкують разом 15—20 хв., постійно помішуючи, до загустіння й охолоджують. Заправляють оцтом, сіллю, меленим перцем і добре перемішують.

Перед відпусканням кладуть на тарілку або у салатник і посипають дрібно нарізаною зеленню.

Ікра з кабачків

Кабачки миють, обчищають, нарізають кружальцями, обсмажують на олії або печуть у жаровій шафі, кладуть у сотейник, додають пасеровану цибулю з томатом-пюре, солять і тушкують до готовності, періодично помішуючи. Масу охолоджують, пропускають через м'ясорубку, тушкують до загустіння, охолоджують і заправляють оцтом, олією, перцем, подрібненим часником.

При відпусканні посипають подрібненою зеленню.

Ікра грибна

Сушені гриби варять до готовності, охолоджують, додають солоні гриби, пропускають через м'ясорубку. Ріпчасту цибулю шаткують, злегка пасерують на олії, додають гриби і смажать 10—15 хв., потім заправляють оцтом, спеціями й охолоджують.

Баклажани, тушковані з помідорами

Баклажани промивають, нарізають кружальцями або скибочками, солять і залишають на 10-15 хв. для видалення гіркоти, промивають, обсушують, посипають перцем і обсмажують з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Ріпчасту цибулю шаткують соломкою, підсмажують і кладуть у сотейник, перемішуючи з підготовленими баклажанами. Помідори промивають, нарізають, злегка обсмажують, протирають крізь сито або друшляк, додають оцет, цукор, перець, сіль, трохи бульйону, перемішують, заливають у баклажани з цибулею і тушкують до готовності (близько 15 хв.), потім охолоджують.

Перед подаванням викладають у салатник або тарілку гіркою, посипають подрібненою зеленню.

Помідори фаршировані наповнені начинкою або салатом, запах — приємний, смак — в міру солоний, властивий продуктам, з яких приготовлено страву.

Тушковані овочі зберігають форму нарізування, смак і запах — властиві продуктам, що входять до страви. Консистенція — м'яка, соковита, колір — від світло-до темно-коричневого.

16.10. Холодні страви і закуски з риби

В асортимент холодних страв і закусок з риби входять — рибна гастрономія, консерви з риби, закуски з оселедця, відварної та смаженої риби.

Більшість рибних холодних страв подають з овочевими гарнірами (салатами, свіжими, солоними, маринованими огірками, помідорами). Гастрономічні продукти — у натуральному вигляді з гарніром.

Риба холодного копчення

Підготовлену рибу нарізають тоненькими скибочками по 2—3 на порцію, кладуть на блюдо або тарілку. Закуску прикрашають часточкою лимона і зеленню. Закуски з цих риб є делікатесними.

Риба гарячого копчення

Рибу нарізають на порційні шматки без шкіри, кісток і хрящиків, подають з гарніром зі свіжих огірків, помідорів, зеленого салату або зі складним гарніром з варених овочів. Соус майонез або хрін подають окремо.

Рибні консерви в маслі

Шпроти або сардини укладають рівними рядками на десертну тарілку, поливають маслом від консервів, прикрашають гілочками зелені петрушки. За першою колонкою Збірника рецептур оформляють лимоном. Рибні консерви можна подавати з холодним овочевим гарніром.

Кілька, хамса або салака з цибулею і маслом

Перебрану і промиту кільку (цілу або розібрану), хамсу, тюльку, салаку викладають на тарілку, посипають ріпчастою цибулею, нарізаною кільцями або півкільцями, поливають олією або заправкою. До

страви можна подавати відварну картоплю (75—100 г) або дольки вареного яйця.

Ікра

Зернисту або кетову ікру укладають гіркою на розетку ікорниці, а в ікорницю кладуть дрібно посічений лід, прикрашають вершковим маслом.

Паюсну ікру розминають на дошці, нарізають у вигляді ромбиків, трикутників, квадратів і укладають на десертну тарілку. Прикрашають вершковим маслом, лимоном, зеленню.

Оселедець з цибулею

Філе оселедця нарізають тоненькими шматочками, кладуть на тарілку для оселедця, зверху прикрашають частиною тоненько нарізаної кільцями ріпчастої цибулі, решту цибулі кладуть поруч.

Оселедець і цибулю поливають салатною заправою. Можна подати відварну картоплю.

Оселедець з гарніром

Оселедець розбирають на чисте філе, нарізають тоненькими шматочками і кладуть на тарілку для оселедця, з боків розкладають букетиками складний овочевий гарнір — варену картоплю, моркву, буряк, яйця, нарізані кружальцями, скибочками або кубиками, зелений горошок, нашатковану зелену цибулю або кільця ріпчастої.

Гарнір укладають, чергуючи за кольором, оселедець прикрашають листками салату або гілочками зелені.

Перед подаванням поливають салатною або гірчичною заправою.

Оселедець з картоплею і маслом

Чисте філе оселедця нарізають упоперек навскіс шматочками 2—3 см завширшки і викладають на тарілку для оселедця у вигляді цілої риби, приклавши хвіст і оброблену голову, прикрашають зеленню петрушки.

Подають гарячу відварену цілу картоплю або обточену у формі бочечок, посипану зеленню, на розетці — гарно оформлене вершкове масло.

Оселедець «під шубою»

Оселедець розбирають на чисте філе і нарізають соломкою, кладуть у салатник, зверху шарами — натерті або нарізані соломкою варені бу-

ряки, картоплю, моркву, обчищені від шкірочки, цибулю, нарізану кільцями.

Всі продукти заливають майонезом, ставлять на 10—20 хв. у холодне місце, оформляють овочами і зеленню.

Оселедець січений

Філе оселедця без шкіри і кісток подрібнюють на м'ясорубці разом із замоченим у молоці або воді і віджатим хлібом, злегка пасерованою ріпчастою цибулею і свіжими яблуками, додають розм'якшене вершкове масло, мелений перець, оцет і все розтирають до однорідної маси. Масу викладають на тарілку для оселедця, надають форми цілої риби (можна покласти голову і хвіст) або довгастої гірки і ложкою, змоченою в олії, роблять візерунок.

Перед відпусканням прикрашають яблуками, цибулею, вершковим маслом, листками салату, яйцями, звареними круто. Подають порціями по 50-100 г.

Асорті рибне

До складу асорті слід включати не менш як 3—4 види рибних продуктів: відварну або смажену рибу, баликові вироби, малосольну рибу (сьомгу, лососину, кету), ікру (паюсну, зернисту, кетову), сардини, шпроти, кільку, рибу в томаті та ін.

Для приготування асорті не рекомендується використовувати продукти однакового кольору. Нарізані дрібними кубиками продукти викладають на овальне або кругле блюдо, ікру можна покласти в маленькі корзиночки, випечені з листкового тіста.

Навколо або збоку асорті кладуть овочевий гарнір: свіжі огірки, помідори, зелений горошок, моркву, солодкий перець, маслини, рибне желе. Гарнір не повинен закривати основний продукт. Страву прикрашають скибочками лимона, зеленим салатом, зеленню петрушки.

Риба відварна з гарніром

Рибу з хрящовим скелетом (осетра, севрюгу) відварюють пластами, охолоджують і нарізають на порційні шматки.

Рибу з кістковим скелетом (сома, судака, ставриду та ін.) розбирають на філе зі шкірою без кісток, нарізають на порційні шматки й охолоджують.

Порційні шматки риби викладають на блюдо овальної форми, навколо розміщують гарнір з вареної моркви, нарізаної дрібними кубиками, салату з червоноголової капусти, солоних або маринованих

огірків, солодкого стручкового перцю, часточок свіжих помідорів, зеленого горошку, окремо подають соус хрін.

Риба під майонезом

Порційний шматок відвареної риби кладуть на тарілку з частиною овочевого гарніру, іншу частину розкладають довкола риби букетиками. Зверху рибу поливають майонезом з паперового корнетика із зубчиками, а гарнір — заправою.

Для бенкетів соус майонез приготовляють з рибним желе у співвідношенні 1:1, заливають рибу, прикрашають овочами, коли остигне, зверху заливають прозорим желе.

Риба заливна

Заливні страви готують з відварної риби з хрящовим і кістковим скелетами, а також з крабів і варених кальмарів.

Є кілька способів приготування заливних рибних страв. У разі масового приготування рибу розбирають на філе без шкіри і кісток або на філе зі шкірою, нарізають на порції і варять. Рибу з хрящовим скелетом варять пластами зі шкірою і хрящами, які зачищають після варіння, охолоджують і нарізають.

Охолоджені шматки вареної риби викладають на лотки на тоненький шар (0,5 см) застиглого желе на відстані 3—4 см один від одного і бортів. Кожний шматок риби прикрашають зеленню петрушки, вареною морквою, огірками, лимоном. Щоб овочі закріпилися, рибу заливають у 2—3 прийоми рибним желе й охолоджують спочатку при кімнатній температурі, а потім у холодильній шафі при температурі 4—6°С.

Застиглі шматки вирізають кінчиком ножа так, щоб краї зрізу рибного желе були гофрованими, і укладають на блюдо овальної форми. Заливну рибу подають без гарніру або з гарніром, який розміщують поряд з рибою.

Гарнір складається з листків салату, корнішонів, маринованих або солоних огірків, стручкового перцю. Окремо подають соус хрін з оцтом або майонезом.

Для обслуговування бенкетів заливну рибу готують у формі. Для цього у порційну форму наливають шар желе і дають йому застигнути, потім укладають овочі для оформлення, на них — шматки вареної риби, крабів або креветок, кальмарів, повністю заливають форму желе й охолоджують. Перед відпусканням форми із заливним опускають на 3—5 с у гарячу воду, потім перевертають, злегка струшують і викладають на

блюдо. Крім того, рибу можна заливати безпосередньо в блюдах овальної форми порційними шматками, а також зварену цілою або фаршировану. При цьому рибу нарізають упоперек на шматки і укладають на блюдо. За допомогою кондитерського мішка її покривають тоненьким шаром напівзастиглого рибного желе, потім уздовж хребта укладають різні прикраси з лимонів, свіжих огірків, маслин, червоного стручкового перцю.

Приготування рибного желе. Желатин заливають холодною водою (1:8) так, щоб він не прилип до дна посуду, і витримують для набухання 1—1,5 год.

Для прояснення бульйону готують відтяжку. Для цього сирі яєчні білки злегка збивають і змішують (1:2) з холодною водою, морквою, нарізаною соломкою.

З риби і рибних відходів варять бульйон. У процесі варіння додають нарізані коріння, цибулю, а наприкінці — лавровий лист і перець горошком.

Готовий бульйон проціджують і видаляють жир.

У гарячий бульйон вводять набухлий желатин і розмішують до повного розчинення його, додають сіль, оцет або лимонну кислоту. Бульйон охолоджують до 50—60°С, вводять відтяжку, кладуть коріння, цибулю, желе перемішують, доводять до кипіння і варять 15 хв. на слабкому вогні. Потім витримують на краю плити в посуді з закритою кришкою ще 15 хв., щоб воно стало прозорим. Желе проціджують крізь густу тканину, доводять до кипіння й охолоджують.

Риба фарширована

Підготовлений напівфабрикат фаршированої щуки, судака або коропа в цілому вигляді загортають у марлю, біля голови і хвоста перев'язують ниткою, кладуть на решітку рибного котла і разом зі спеціями і приправами припускають до готовності.

Зварену рибу охолоджують, нарізають поперек на шматки і відпускають.

Рибу можна подати на блюді у вигляді цілої тушки, навколо риби укласти овочевий гарнір. Окремо подають соус хрін або майонез.

Риба смажена під маринадом

Для приготування цієї страви використовують різну рибу. Залежно від виду риби її розбирають на філе зі шкірою без кісток або на філе зі шкірою і реберними кістками або на кругляки (камбала, навага, льодяна).

Порційні шматки риби панірують у борошні, обсмажують на олії, доводять до готовності у жаровій шафі.

Рибу укладають в салатник або на тарілку, заливають соусом маринад.

Перед відпусканням посипають зеленню.

Вимоги до якості рибних холодних страв і закусок

Для рибних холодних страв і закусок скибочки риби акуратно нарізані, зачищені від шкіри і кісток, колір відповідає виду риби, для заливної риби желе пружне, прозоре, смак — концентрованого рибного бульйону, з ароматом спецій, шар його не більш як 0,5—0,7 см.

Консистенція риби — щільна, желе ніжне. Для страви «Риба під маринадом» шматки риби рівні, добре просочені маринадом, смак маринаду — гострий, кисло-солодкий, з запахом спецій, овочів і томату. Колір — темно-червоний.

Рибу заливну зберігають при температурі 4—6°С не більш ніж 12 год., фаршировану — до 48 год., рибні холодні страви з гарнірами — не більш як 30 хв., оселедець січений — не більш як 24 год.

16.11. Холодні страви і закуски з м'яса і яєць

Для приготування холодних м'ясних страв і закусок використовують гастрономічні продукти (шинку, ковбасу, буженину), м'ясні відварні і смажені (яловичину, свинину, телятину, птицю), дичину і кролика смажених, а також субпродукти (язик, печінку).

Варене і смажене м'ясо охолоджують і зберігають при 2—5°С, нарізають його перед відпусканням.

До всіх м'ясних страв подають соус хрін або майонез і овочевий гарнір.

Окіст, корейка або грудинка з гарніром

Шинку (окіст, рулет), буженину, корейку нарізають тоненькими скибочками (2, 3 на порцію), викладають на блюдо овальної форми, поряд — букетами гарнір з 3—4 видів овочів: свіжі або солоні огірки, помідори, нарізані часточками, зелений горошок, дрібно посічене м'ясне желе. Страву прикрашають листками салату або зеленню петрушки. Окремо подають соус хрін з оцтом.

М'ясо або птиця, кролик або дичина смажені з гарніром

М'ясо, птицю або дичину і кролика підсмажують, як і для гарячих м'ясних страв. Готове м'ясо охолоджують, нарізають тоненькими шматочками упоперек волокон (2—4 на порцію); птицю, кролика, дичину нарубують по 2 шматки на порцію, викладають на блюдо, збоку букетиками кладуть гарнір — зелений салат, корнішони, січене м'ясне желе, огірки, помідори, струганий хрін. Страву прикрашають листками салату. Окремо в соуснику подають соус хрін з оцтом або соус майонез з корнішонами.

Асорті м'ясне

Для його приготування використовують 3—4 види м'ясних продуктів.

Відварні, смажені м'ясопродукти, свинокопченості, ковбасу нарізають тоненькими скибочками кожного виду по 2—3 шт. на порцію, кладуть на кругле або овальне блюдо, збоку — гарнір з 3—4 видів овочів букетиками. Для гарніру використовують нарізані кубиками варені моркву, картоплю, свіжі або солоні огірки, салат з червоноголової капусти, зеленого салату, часточки або кружальця помідорів. До складу асорті можна включити рулети, фаршировану курку «галантин», відварні яйця, твердий сир, салат Столичний у волованах, салат м'ясний у тарталетках.

М'ясо, язик або порося заливні

Варене м'ясо, язик, смажену телятину нарізують порційними шматками. Варене порося розрубують на порції.

Для м'ясного желе желатин замочують для набухання, відтяжку готують з яєчних білків так, як для желе рибного.

З кісток варять бульйон з додаванням цибулі та коріння. Готовий бульйон проціджують, знімають жир. У гарячий бульйон вводять желатин, перемішують до повного розчинення його, додають сіль, оцет або лимонну кислоту. Бульйон охолоджують до температури 50—70°С і вводять двома прийомами у відтяжку. Желе доводять до кипіння і проварюють 15 хв. Потім витримують на краю плити у посуді з закритою кришкою ще 15 хв., щоб воно стало прозорим. Желе проціджують, доводять до кипіння й охолоджують.

У лоток або форму наливають желе шаром 0,5 см, дають йому застигнути, кладуть підготовлені шматочки м'ясного продукту. Кожний шматок прикрашають зеленню петрушки, карбованою морквою, свіжими огірками. Потім обережно заливають охолодженим м'ясним желе і дають йому застигнути. Після цього заливають рештою желе так,

щоб шар його над продуктами становив 0,5 см, і ставлять в холодильну шафу.

Перед відпусканням нарізають гофрованим ножем. Можна подавати з гарніром. На гарнір використовують свіжі або солоні огірки, помідори, які поливають салатною заправою, окремо подають соус хрін з оцтом.

Курка фарширована «галантин»

В обробленої курки надрізують вздовж спинки шкірку і відокремлюють її від м'якоті та кісток. З кісток знімають м'якоть та філе. З м'якоті курки, телятини і нежирної свинини готують кнельну масу, кладуть у неї нарізані маленькими кубиками шпик, варений язик, обчищені фісташки, зелений горошок, додають яйця, молоко, сіль, перець, порошок мускатного горіха, ретельно вимішують.

Одержаним фаршем заповнюють шкірку птиці, розріз зашивають нитками. Виробу надають вигляду цілої тушки, загортають у марлю і перев'язують шпагатом.

Фаршировану курку варять у гарячому бульйоні при слабкому кипінні протягом 1—1,5 год. Потім її охолоджують в цьому ж бульйоні, виймають, кладуть під легкий прес і ставлять у холодильну шафу.

Перед подаванням з фаршированої курки виймають шпагат, марлю і нитки, нарізують порційними шматками, кладуть на закусочну тарілку або блюдо.

На гарнір використовують цвітну капусту, зелений горошок, моркву, картоплю, нарізані кружальцями, дрібно посічене м'ясне желе. Прикрашають зеленню. Окремо подають соус майонез з корнішонами.

В разі бенкетного оформлення кожний шматок «галантину» або цілу тушку прикрашають сіткою желе з птиці або вершкового масла, на ніжки одягають паперову троянду.

Холодець із субпродуктів

Можна готувати холодець із субпродуктів (голови, ноги, вуха, шкіра) або м'яса яловичини, свинини (котлетне м'ясо).

Оброблені субпродукти ретельно промивають, нарубують на шматки, кладуть у підготовлений посуд, заливають холодною водою (1,5—2 л на 1 кг продуктів), доводять до кипіння і варять на слабкому вогні протягом 6 год., періодично знімаючи жир і піну, солять. За годину до закінчення варіння кладуть овочі і спеції.

Холодець вважають готовим, якщо м'ясо легко відокремлюється від кісток. Готові субпродукти виймають з бульйону, відокремлюють від

кісток, нарізають кубиками і знову змішують з проціджeним бульйоном, додають спеції і прокип'ячують. Після цього заправляють розтертим часником, розмішують і розливають у підготовлені лотки шаром не більше як 4 см. При охолодженні холодець помішують, щоб утворилася однорідна маса, ставлять на холод для застигання.

При відпусканні застиглий холодець нарізають на порції і кладуть на тарілку або блюдо, окремо подають соус хрін з оцтом.

Холодець не рекомендується зберігати при температурі, нижчій за 0°С, оскільки після відстоювання він стає водянистим і несмачним.

Холодець з м'яса

М'ясо яловичини або свинини (котлетне м'ясо) з кістками заливають холодною водою (на 1 кг — 1,5—2 л) і варять при слабкому кипінні 3-5 год. За годину до закінчення варіння додають овочі.

Зварене м'ясо виймають з бульйону, відділяють від кісток, нарізають дрібно і змішують з бульйоном, солять, варять 10—15 хв., додають набухлий желатин, спеції, доводять до кипіння.

Після закінчення варіння додають дрібно посічений часник.

Холодець розливають у лотки або форми й охолоджують. Окремо подають соус хрін з оцтом.

Паштет з печінки

Шпик дрібно нарізають і злегка обсмажують, додають дрібно нарізані моркву, цибулю і пасерують до готовності, потім кладуть нарізану печінку, сіль, перець, підсмажують, додають бульйон і тушкують до готовності. Суміш охолоджують і двічі пропускають через м'ясорубку, використовуючи решітку з маленькими отворами, вливають молоко або бульйон, додають частину розм'якшеного вершкового масла, викладають на підготовлені листи і запікають у жаровій шафі.

Паштет формують у вигляді батона, бруска або надають іншої форми, оформляють вареними яйцями, вершковим маслом, наносячи його за допомогою кондитерського мішка або надаючи форми квітки. Замість масла наносять сітку з охолодженого соусу майонезу з додаванням м'ясного желе.

Паштет нарізають на порції, посипають зеленню.

Розроблений новий спосіб приготування паштету з печінки.

Обчищені і нарізані ріпчасту цибулю і моркву обсмажують, використовуючи шпик, до напівготовності, додають сіль, мелений перець, нарізану шматками сиру печінку і припускають у власному соку до готовності. Суміш охолоджують, а потім двічі подрібнюють паштетною

решіткою. Додають розтоплене вершкове масло і гаряче кип'ячене молоко. Масу нагрівають до 80°С, потім з неї формують батони, покривають їх двопроцентним розчином метилцелюлози (марка МУ-100) і охолоджують. Подвійна термообробка і захисне покриття розчином метилцелюлози значною мірою стримують розвиток бактерій. Паштет, приготовлений цим способом, можна зберігати 48 год.

Заміна смаження печінки припусканням у власному соку знижує втрати тепла на 8,7 відсотка. Завдяки захисній плівці метилцелюлози поверхня паштету під час зберігання не висихає.

ЗАКУСКИ З ЯЄЦЬ

Для приготування холодних закусок яйця варять круто. З них готують яйця під майонезом, фаршировані, заливні.

Яйця під майонезом з гарніром

Підготовлені овочі — картоплю, моркву, солоні огірки, свіжі помідори нарізають тонкими скибочками, додають зелений консервований горошок, заправляють частиною майонезу (15—20 г) і соусом Південним.

Овочі кладуть на овальне блюдо, зверху розміщують половинки варених яєць і заливають їх рештою майонезу. Страву оформляють посіченим желе, використаними овочами.

Січені яйця з маслом і цибулею

Варені яйця січуть і змішують з дрібно нарізаною зеленою або ріпчастою цибулею, солять і заправляють вершковим маслом. Прикрашають цибулею.

Яйця, фаршировані оселедцем і цибулею

Зварені круто яйця розрізають навпіл, виймають жовток, протирають його і з'єднують з м'якоттю оселедця і цибулею, подрібненими на м'ясорубці.

Утворену масу заправляють 1/2 частиною майонезу, потім укладають в білок (для стійкості в нижній частині білка зрізають маленький шматочок) і поливають рештою майонезу. Поряд з яйцем викладають овочі.

Яйця, фаршировані цибулею

Яйця варять круто і розрізають уздовж. Для приготування фаршу цибулю дрібно нарізають і пасерують, додають вершкове масло, частину сметани, гірчицю, сіль, з'єднують з розтертим жовтком і перемішу-

ють. Цією масою наповнюють яєчні білки. При відпусканні поливають сметаною, прикрашають зеленню.

Для фарширування яєць використовують також зернисту або кетову ікру, паштет, оселедцеве масло, пасту «Океан» та інші фарші.

Яйця заливні

Варені круто яйця обчищають. Кладуть у посуд, оформляють овочами, зеленню, заливають м'ясним желе, охолоджують.

Вимоги до якості

М'ясо і м'ясопродукти для м'ясних холодних страв нарізають вздовж волокон широкими смужками і викладають на блюдо. Колір відповідає виду продукту для м'ясних — від світло-сірого до темного, на розрізі — рожевий, смак — властивий виду продукту, консистенція – пружна, м'яка.

Холодець добре застиглий, зі шматочками м'яса, колір — від світло- до темно-сірого, смак — концентрованого м'ясного бульйону, з ароматом спецій і часнику. Консистенція желе — щільна, пружна, м'ясні продукти — м'які.

Паштет — сіро-коричнева маса різної форми, смак і запах — властиві продуктам. Консистенція — м'яка, еластична.

Яйця фаршировані — политі майонезом, повністю заповнені начинкою. Колір начинки — кремовий, яєць — білий, смак і запах — властиві продуктам, що входять до складу страви. Консистенція — соковита, ніжна.

Холодні страви і закуски належать до виробів, які швидко псуються. Їх необхідно реалізувати в міру приготування.

Холодець, м'ясо заливне зберігають не більш ніж 12 год. при температурі не вищій за 6°С, паштет з печінки — не більш як 24 год. на холоді, м'ясо смажене — 48 год. при температурі 4—8°С.

Холодці, паштети, заливні є стравами сезонного приготування.

16.12. Гарячі закуски

Гарячі закуски відрізняються від аналогічних гарячих других страв меншою масою порції і більш гострим смаком. Продукти для них нарізують дрібно.

Вихід становить 50, 75, 100 г. Подають гарячі закуски без гарніру, на порційних сковородах, кокотницях, кокільницях, у кроншелях або

на закусочних тарілках. В меню вони включаються після холодних закусок.

Гриби в сметані

Білі гриби або шампіньйони обчищають, нарізають часточками, обсмажують на сковороді з маслом, додають сметанний соус, доводять до кипіння і посипають зеленню. Можна подавати в кокотницях.

Сосиски в томаті

Сосиски обчищають, нарізають на шматочки, кладуть у порційну сковорідку, заливають томатним соусом, доводять до кипіння, подають, посипавши зеленню.

Тюфтельки м'ясні

Готують з котлетної маси, формують кульки, паніруують у борошні, обсмажують. Перекладають у порційні сковорідки, заливають соусом з вином або з цибулею, доводять до кипіння. При відпусканні посипають зеленню.

Шинка смажена

Варену шинку нарізають по 2 шматки на порцію, змащують з обох боків гірчицею (можна панірувати в борошні) і обсмажують. При відпусканні на шинку кладуть ріпчасту цибулю, нарізану кільцями і обсмажену у фритюрі. Так само готують і подають варену ковбасу.

Розділ 17
СОЛОДКІ СТРАВИ

17.1. Значення солодких страв, їх класифікація

Солодкі страви подають у кінці обіду або вечері на десерт, тому їх ще називають десертними стравами, інколи їх включають до меню сніданку.

За складом і способом приготування солодкі страви класифікують на натуральні плоди і ягоди, компоти, солодкі страви з речовинами, здатними утворювати драглі; гарячі солодкі страви.

За температурою подавання всі страви цієї групи поділяють на гарячі (55°С) й холодні (10—14°С). Проте цей поділ умовний, оскільки багато страв подають як гарячими, так і холодними (налисники з варенням, печені яблука, бабки).

Харчова цінність солодких страв залежить від харчової цінності тих продуктів, що входять до їхнього складу. Для приготування солодких страв використовують свіжі, сушені й консервовані плоди і ягоди, фруктово-ягідні сиропи, соки, екстракти, які містять різні мінеральні речовини, вітаміни, вуглеводи, ефірні олії, харчові кислоти і барвники. До складу деяких солодких страв входять молочні продукти — молоко, вершки, сметана, вершкове масло, сир, яйця, крупи, багаті на білки й жири та мають високу калорійність. Ароматичними і смаковими речовинами солодких страв є ванілін, кориця, цедра цитрусових, лимонна кислота, кава, какао, вино, родзинки, горіхи тощо.

Страви мають солодкий смак завдяки вмісту в них різних цукрів: цукрози, глюкози, фруктози. Проте слід пам'ятати, що середня потреба дорослої людини в цукрах не повинна перевищувати 100 г на добу, надмірне споживання їх призводить до відкладання жиру, підвищення рівня холестерину в крові та інших негативних явищ. Фруктоза, глюкоза і мальтоза мають меншу здатність накопичувати в організмі жири, тому найціннішими вважають солодкі страви, до яких входять молоко, свіжі і консервовані плоди та ягоди, плодово-ягідні соки.

Солодкі страви, приготовлені з свіжих плодів та ягід, підсилюють виділення травних соків, яке наприкінці прийняття їжі дещо послаблюється, і сприяють кращому травленню.

17.2. Організація процесу приготування солодких страв

Солодкі страви готують і порціонують у холодному цеху, а первинну і теплову кулінарну обробку продуктів для цих страв здійснюють у холодному й гарячому цехах.

Солодкі страви швидко набувають різних запахів, тому для приготування їх виділяють окреме обладнання (столи, ванни, холодильні шафи, змінні механізми до універсального приводу П-11), кухонний промаркований посуд (каструлі, сотейники, листи, форми) та інвентар (шумівки, черпаки, вінчики, дерев'яні копистки, сітчасті ковші, друшляки, решето, сито, сітки-вставки та ін.). Не слід використовувати алюмінієвий посуд та інвентар, оскільки від цього змінюється колір солодких страв і з'являється присмак металу.

У холодному цеху свіжі плоди і ягоди перебирають, видаляють залишки плодоніжки, кладуть у ванну, заливають холодною водою так, щоб вона повністю вкрила їх поверхню, і залишають у воді на 2-3 хв., щоб відмокли забруднення, перемішують дерев'яною кописткою, воду зливають, а плоди обполіскують проточною водою, виймають з ванни сітчастим ковшем або друшляком, укладають у решето, дають стекти воді. Для миття ягід застосовують сітки-вставки у ванни, в які укладають ягоди і занурюють 2-3 рази у велику кількість холодної води, обполіскують проточною водою, виймають з ванни, дають стекти воді.

Підготовлені ягоди для киселів, желе, мусів протирають і віджимають сік, використовуючи універсальний привід з відповідними змінними механізмами. Сік зберігають у холодильній шафі в посуді, що не окислюється.

Плоди обробляють на робочому місці, де встановлюють виробничий стіл, і використовують посуд для сировини, відходів і напівфабрикатів, а також інвентар — виїмки для видалення насіннєвого гнізда, пристрій для нарізування плодів на часточки, малий ніж кухарської трійки, карбувальні ножі, ножі з коротким лезом.

Насіннєві гнізда, шкірочку плодів і вичавки з ягід використовують для приготування фруктово-ягідних відварів.

У гарячому цеху готують гарячі солодкі страви, гарячі і холодні напої власного виробництва, варять киселі, готують фруктово-ягідні сиропи

і кип'ятять молоко для желе, мусів, самбуків, використовуючи електроплиту і жарову шафу. Продукти підготовляють на окремому виробничому столі.

У холодному цеху охолоджені до температури — 10—14°С солодкі холодні напої і злегка охолоджені киселі середньої густини і напіврідкі порціонують в склянки, вазочки, креманки, форми і ставлять в холодильну шафу для охолодження.

Муси, самбуки, креми спочатку збивають, а потім розливають у формочки, охолоджують у холодильній шафі.

17.3. Натуральні плоди і ягоди

Плоди і ягоди характеризуються великою харчовою цінністю, оскільки містять вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, органічні кислоти, ефірні олії, пектинові і дубильні речовини. Свіжі плоди і ягоди використовують безпосередньо в їжу тільки дозрілими. Перед тим як подавати, їх перебирають, видаляють плодоніжки, різні домішки, ретельно миють холодною водою, обсушують і викладають у вази, десертні тарілки й креманки, ягоди можна посипати цукром або цукровою пудрою. Цукор можна подавати окремо. До малини, суниць, чорниць у фужерах або склянках подають молоко або вершки (можна збиті вершки з цукровою пудрою) чи сметану. Промиті й обсушені свіжі яблука, груші, вишні, черешні подають з плодоніжкою, а виноград — гронами.

Малина, полуниці або суниці зі сметаною чи вершками

Перебрані і промиті малину, полуниці або суниці заливають збитими до утворення піни вершками. Сметану подають окремо.

Чорнослив з вершками або сметаною

Чорнослив перебирають, промивають, заливають гарячою водою залишають для набухання й охолодження. Потім видаляють кісточки, викладають у креманки. Охолоджені вершки або сметану збивають і випускають з кондитерського мішка зверху на чорнослив.

Лимон з цукром

Лимон миють, обшпарюють, нарізають тонкими кружальцями, цукор або цукрову пудру подають на розетці.

Банани з вершками або молоком

Банани миють, обчищають, нарізують кружальцями завтовшки 5-6 см, кладуть у вазочки і посипають цукром або цукровою пудрою. Окремо подають холодне кип'ячене молоко або вершки.

Апельсини або мандарини з цукром

Апельсини (мандарини) миють, обчищають від шкірки, нарізають кружечками або розділяють на часточки. Подають у вазочках, посипають цукром або цукровою пудрою.

Диня, кавун, ананас свіжі

Кавун, диню, ананас миють, розрізують уздовж на кілька частин; у дині видаляють насіння і нарізують довгастими великими скибочками. У ананасах зрізають верхню і нижню частини плода, надрізають шкіру у вертикальному напрямі і обережно зрізають її. Після цього видаляють виїмкою серцевину і нарізують кружечками або скибочками завтовшки 4-5 см. Плоди кладуть на десертну тарілку.

17.4. Компоти і фрукти в сиропі

Компоти готують із свіжих, сушених, заморожених або консервованих плодів і ягід одного або кількох видів. Технологічний процес приготування компотів складається з підготовки плодів і ягід, варіння сиропу і змішування їх. Плоди і ягоди попередньо сортують і промивають. У ягід видаляють плодоніжки.

Компот із свіжих плодів

Яблука (груші, айву) обчищають, видаляють насіннєве гніздо. Щоб плоди не потемніли внаслідок окислення дубильних речовин, до варіння їх слід зберігати у підкисленій воді. У абрикосів, персиків, слив видаляють кісточки, нарізають часточками.

Шкіру плодів заливають водою, проварюють 7—10 хв. і проціджують. При цьому у відвар переходить значна кількість поживних, ароматичних і смакових речовин.

Для приготування сиропу у відварі або воді розчиняють цукор і лимонну кислоту, доводять до кипіння. У компот, який готують з кислих фруктів, лимонну кислоту не додають.

У підготовлений гарячий сироп кладуть плоди. Яблука і груші варять при слабкому вогні не більше ніж 6—8 хв.

Сорти яблук, які швидко розварюються, і дуже стиглі груші не ва-

рять, а кладуть у киплячий сироп, припиняють нагрівання і залишають у сиропі до охолодження.

Компот з вишень або черешень

Вишні (черешні) перебирають, видаляють плодоніжки, миють, кладуть у киплячий сироп, доводять до кипіння, охолоджують.

Компот із слив, персиків або абрикосів

Сливи (персики, абрикоси) перебирають, видаляють плодоніжки, миють, видаляють кісточки, нарізують часточками. У киплячий сироп кладуть підготовлені плоди, доводять до кипіння, охолоджують.

Компот із суниць або малини

Ягоди перебирають, видаляють плодоніжки, миють. Підготовлені ягоди розкладають у креманки або вазочки, заливають теплим сиропом і настоюють протягом 30-40 хв.

Компот з апельсинів або мандаринів

Апельсини або мандарини миють, обчищають, розділяють на часточки або нарізають тоненькими кружечками, кладуть у вазочки або склянки, заливають теплим сиропом і дають настоятись. Для приготування сиропу в гарячу воду з цукром додають цедру, нарізану тоненькою соломкою, доводять до кипіння і настоюють 10—12 хв., потім проціджують.

Компот з плодів консервованих

У воду кладуть цукор і варять сироп, потім його проціджують, додають сироп консервованих плодів, доводять до кипіння й охолоджують. Плоди розкладають у вазочки або креманки і заливають охолодженим сиропом.

Компот із суміші сухофруктів

Підготовлені сухофрукти сортують за видами і промивають. У киплячий сироп закладають груші (великі розрізають). Варять 20 хв., додають яблука і ще варять 10—15 хв., потім кладуть інші сухофрукти (вишні, сливи) і продовжують варити 10—15 хв., додають родзинки і варять 4—5 хв. Для покращення смаку в компот додають лимонну кислоту. Готовий компот охолоджують до температури 10°С і настоюють 10—12 год. Під час варіння і настоювання в сиропі концентруються смакові, ароматичні речовини, а також відбувається гідроліз сахарози під дією

органічних кислот, які є у сухофруктах, до глюкози і фруктози (інвертований цукор), завдяки чому компот стає солодшим.

Сухофрукти й ягоди під час варіння сильно набухають, що враховують при доборі посуду.

Компот із швидкозаморожених плодів і ягід

Швидкозаморожені фрукти розморожують 10—15 хв., а потім промивають. Великі плоди нарізають скибочками, з'єднують із заздалегідь приготовленим сиропом і доводять до кипіння. Ягоди розкладають у креманки або склянки і заливають сиропом, перед подаванням охолоджують.

Яблука або груші в сиропі

Яблука або груші обчищають від шкірки, видаляють насіннєве гніздо, варять 6—8 хв. у цукровому сиропі, додавши лимонну кислоту.

Плоди виймають, сироп проціджують, додають у нього підготовлене вино, знову заливають плоди сиропом і охолоджують. Перед подаванням у креманку кладуть яблука (груші) і заливають сиропом.

Вимоги до якості компотів і фруктів у сиропі

Температура подавання компотів і фруктів в сиропі – 12–15°С.

Сироп — прозорий, фрукти і ягоди — м'які, але не розварені, яблука і груші — обчищені, нарізані, без плодоніжок, персики і сливи — без кісток, не допускаються червиві плоди і ягоди. Колір — властивий певному виду плодів і ягід.

Яблука або груші з сиропом — обчищені, зберігають форму, поверхня не потемніла, консистенція — м'яка. Смак плодів та ягід — солодкий або кисло-солодкий. При подаванні плоди й ягоди повинні займати дві третини або чверть об'єму склянки чи креманки, решту об'єму заповнюють сиропом.

17.5. Солодкі страви з утворенням желе

До цієї групи страв належать киселі, желе, муси, самбуки, креми, їх готують із свіжих, консервованих і сушених фруктів і ягід, з плодового й ягідного пюре, соків, сиропів, екстрактів, молока. Желеподібної консистенції ці страви набувають завдяки додаванню речовин, здатних утворювати желе: крохмалю, желатину, агару, агароїду, альгінату натрію, пектинових речовин і модифікованого крохмалю, які зв'язують

воду і утворюють при охолодженні желеподібну масу. Міцність драглів залежить від кількості речовин, здатних утворювати їх, та їхнього виду, а також від режиму варіння, додержання правил зберігання.

Крохмаль – рослинний полісахарид, який міститься у вигляді зерен у картоплі, бататі, зернах кукурудзи, пшениці, рисі та інших продуктах. Виробляють крохмаль картопляний, кукурудзяний, пшеничний, рисовий.

У кулінарії в основному використовують крохмаль картопляний, кукурудзяний і модифікований.

Картопляний крохмаль дістають шляхом механічної переробки картоплі. Для цього картоплю добре миють і подрібнюють на механічних тертках. Одержану кашку промивають на ситових апаратах. Зерна крохмалю разом з водою проходять через сито й утворюють крохмальне молочко, мезга осідає на ситах (її використовують для відгодівлі худоби). Потім з крохмального молочка одержують крохмаль двома способами: відстоюванням у чанах або центрифугуванням. Виділений крохмаль промивають, вибілюють і сушать при температурі 35—50°С, охолоджують, просіюють, упаковують.

Картопляний крохмаль випускають чотирьох сортів: екстра, вищий, І і ІІ (останні два використовують для технічних потреб). За зовнішнім виглядом картопляний крохмаль — подрібнений порошок, без грудочок і крупинок, без сторонніх запахів, присмаків, при розжовуванні нехрусткий. Колір крохмалю екстра і вищого сорту білий з кристалічним блиском, І — білий, ІІ — білий з сіруватим відтінком.

Картопляний крохмаль утворює в’язкий прозорий клейстер, містить 79,6% вуглеводів, які легко засвоюються, 0,1% білків, до 20% води. Енергетична цінність 100 г крохмалю — 299 ккал, або 1251 кДж. Крохмаль легко засвоюється організмом людини, має високу харчову цінність. Його використовують для приготування фруктово-ягідних киселів, солодких соусів і супів.

Кукурудзяний крохмаль виробляють вищого і І сортів. Він має злегка жовтуваний колір, невисоку в’язкість, непрозорий клейстер молочно-білого кольору, після варіння зберігає специфічні запах і присмак зерна кукурудзи. Крохмаль містить 85,2% вуглеводів, 1% білків, вологість його не більш як 13%. Енергетична цінність 100 г крохмалю 329 ккал, або 1377 кДж.

Продуктами переробки крохмалю є саго штучне і модифікований крохмаль.

Саго штучне виробляють з картопляного або кукурудзяного крохмалю вищого і І сортів. Сирий крохмаль промивають водою, запарю-

ють, формують з нього кульки, сушать до вмісту вологи 16%, сортують, полірують і упаковують. За розміром зерен саго буває дрібне з діаметром 1,5–2,1 мм і крупне 2,1–3,1 мм. За якістю поділяють на вищий і І сорти. В кулінарії використовують для приготування начинок для пирогів, каш, бабок.

Модифікований крохмаль — це продукт з заданими властивостями. Він буває таких різновидів: набухаючий — висушена маса драглеподібного крохмалю, яка в поєднанні з холодною водою утворює клейстер. Його використовують для приготування підлив, бабок; окислений — крохмаль з різною в'язкістю і властивістю утворювати драглі (одержують окисленням різними окислювачами), здатний утворювати прозорі і стабільні клейстери, використовують як замінювач агару та агароїду; крохмаль з високою в'язкістю використовують в кулінарії для приготування киселів, підлив; розсипчастий — додають у цукрову пудру, щоб запобігти її опресуванню.

Желатин харчовий виготовляють з колагену кісток і м'якої сировини, що містить колаген (шкіри, плівок, вух, обрізків). З сировини одержують екстракт, який освітлюють і висушують. Випускають желатин харчовий у вигляді дрібних пластинок, гранул або порошку. Залежно від якості желатин харчовий поділяють на І, II і III сорти. Колір желатину І і II сортів від безколірного до світло-жовтого, а III — до жовтого. Масова частка вологи до 16%. У холодній воді желатин набухає протягом 1—1,5 год., при цьому маса його збільшується у 6—8 разів. При нагріванні до температури 60°С набухлий желатин розчиняється. При охолодженні розчину желатину утворюються драглі, при збиванні — піна. Здатність утворювати драглі знижується при нагріванні желатину вище 60°С і при додаванні харчових кислот.

Агар одержують виварюванням у воді червоних водоростей (анфельцій або фурцелярії). Одержаний екстракт фільтрують, прояснюють, сушать і подрібнюють. За якістю агар поділяють на сорти: вищий і І. Вищий сорт має колір від білого до світло-жовтого з сіруватим відтінком, І — до жовтого або темно-жовтого.

Масова частка вологи в сухому агарі до 18%. У холодній воді агар набухає протягом 3—4 год., збільшуючись в об'ємі у 6 разів. У гарячій воді він розчиняється майже повністю. При охолодженні розчин переходить у прозорі драглі.

Агароїд одержують з морської червоної водорості філлофери шляхом виварювання у гарячій воді. Потім розчин випаровують, очищають і сушать. Його випускають у вигляді порошку, крупки, пластівців, пластинок. Здатність утворювати драглі в агароїду у 2 рази вища, ніж у желатину. Драглі з нього прозоріші.

Альгінат натрію одержують з бурих водоростей, він дає прозорі, безколірні драглі. Здатність утворювати драглі в нього у 4 рази вища, ніж у желатину.

Пектинові речовини одержують з плодів і овочів, разом з кислотами й цукром вони утворюють драглі, їх використовують для приготування страв лікувального харчування.

17.6. Приготування киселів

Кисіль — одна з найдавніших слов'янських солодких страв.

Для приготування киселів використовують свіжі, сушені, консервовані і свіжоморожені плоди і ягоди, ревінь, молоко, плодово-ягідні соки і сиропи, ягідні екстракти, варення, готові фруктово-ягідні соуси, а також концентрат сухого киселю. Речовиною, здатною утворювати драглі в киселях, є крохмаль. Для приготування плодово-ягідних киселів використовують картопляний крохмаль, оскільки кукурудзяний (маїсовий) при заварюванні утворює білуватий відтінок і надає неприємного присмаку. Кукурудзяний крохмаль використовують для приготування молочних киселів, оскільки картопляний надає їм синюватого відтінку. Крім того, застосовують модифікований крохмаль. Страви, для приготування яких його використовують, мають ніжну консистенцію і легко відокремлюються від стінок посуду.

Крохмаль для заварювання киселів розводять п'ятьма частинами холодної перевареної води або охолодженого сиропу, добре розмішують і вводять в основну киплячу рідину, проварюють 2—5 хв.

Залежно від кількості крохмалю киселі поділяють на густі, середньої густини, напіврідкі.

Густі киселі найчастіше готують молочні, рідше фруктово-ягідні. Для приготування 1 кг густого киселю беруть 60—80 г картопляного крохмалю. У сироп додають розведений крохмаль, варять не менш як 5 хв., помішуючи, при незначному нагріванні, щоб повністю відбулася його клейстеризація, злегка охолоджують, розливають у порційні формочки, у великі форми або лотки, які змочують холодною перевареною водою і посипають цукром, потім охолоджують. Перед подаванням кисіль відокремлюють ножем від форми або бортів лотка, перевертають і, злегка струшуючи, обережно перекладають у підготовлений посуд. Подають на десертній тарілці або в креманці, поливають фруктово-ягідним сиропом або окремо подають вершки, холодне молоко.

Киселі середньої густини найпоширеніші. На 1 кг киселю потрібно 35—50 г картопляного крохмалю. Злегка охолоджений кисіль розлива-

ють у склянки або креманки. Поверхню посипають цукром, щоб запобігти утворенню плівки на ній.

Напіврідкі киселі використовують переважно як підливи до круп'яних страв, страв з сиру. На 1 л киселю потрібно 20—40 г крохмалю.

Для того щоб зберегти вітамін С, який міститься в плодах і ягодах, а також барвники, з соковитих ягід віджимають сік, а з решти фруктів готують пюре, яке зберігають у холодильній шафі і додають у кисіль після заварювання крохмалю.

Киселі з журавлини, смородини, вишень, чорниць готують так: віджимають сік, з вичавків готують відвар, на його основі варять сироп, заварюють крохмаль, змішують готовий кисіль з соком і охолоджують. Для киселів з полуниць, суниць, малини, ожини ягоди протирають, з вичавків готують відвар, проціджують, додають цукор, доводять до кипіння, вливають крохмаль, знову доводять до кипіння, з'єднують гарячий кисіль з фруктовим пюре і охолоджують.

Для приготування киселів з аличі, кизилу, слив, абрикосів, яблук та інших фруктів їх промивають, проварюють (запікають), проціджують, протирають, змішують відвар з пюре і цукром, заварюють з крохмалем, охолоджують.

Кисіль з плодів або свіжих ягід

Плоди або ягоди перебирають, видаляють плодоніжки і миють (у вишень, слив видаляють кісточки). Ягоди протирають, сік віджимають і проціджують. Вичавки заливають гарячою водою (на одну частину вичавків 5—6 частин води), проварюють при слабкому кипінні 10—15 хв. і проціджують. У відвар (частину його охолоджують і використовують для розведення крохмалю) додають цукор, доводять до кипіння і, помішуючи, відразу вливають підготовлений крохмаль, знову доводять до кипіння і додають сік (рис. 61). У кисіль з чорниць додають 2 г лимонної кислоти.

Аличу, сливи, аґрус варять з невеликою кількістю води 7—10 хв., відвар зливають, ягоди або плоди протирають. У відвар додають пюре і цукор, доводять до кипіння, вводять підготовлений крохмаль і знову доводять до кипіння. Готовий кисіль злегка охолоджують, розливають у вазочки або склянки по 150—200 г на порцію, поверхню посипають цукром, охолоджують до температури 12—14°С.

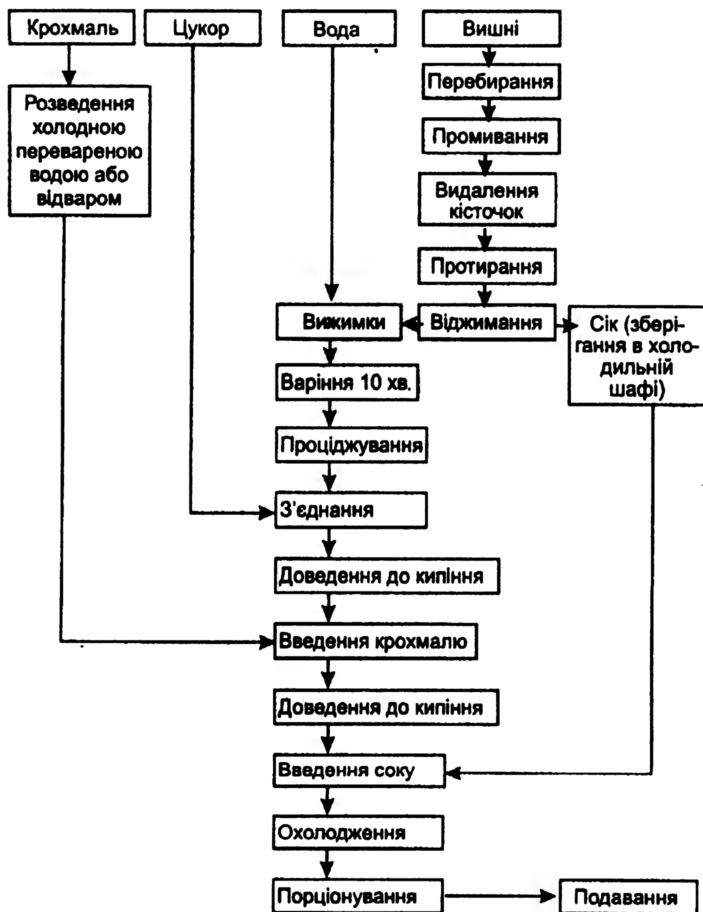


Рис. 61. Технологічна схема приготування киселю з вишень

Кисіль з яблук і журавлини або з´яблук

З підготовленої журавлини віджимають сік, з вичавків готують відвар і проціджують. Яблука миють, видаляють насіннєве гніздо, нарізують скибочками, заливають гарячою водою, варять у закритому посуді до готовності, потім протирають крізь сито. Яблучне пюре з'єднують з журавлиновим відваром з вичавків, цукром і лимонною кислотою, доводять до кипіння, вводять підготовлений крохмаль, знову

доводять до кипіння. Потім у кисіль додають журавлиновий сік. Кисіль можна приготувати без журавлини, відповідно збільшивши норму закладання яблук.

Подають у вазочках або склянках.

Кисіль з концентрату на плодових або ягідних екстрактах

До складу концентрату входять плодово-ягідні екстракти, цукор, картопляний крохмаль. Порошок сухого киселю або попередньо розтертого брикету добре перемішують з однаковою кількістю холодної води і, помішуючи, вливають суміш у киплячу воду, додають цукор, лимонну кислоту і доводять до кипіння.

Подають в склянках або вазочках.

Кисіль молочний

У киплячому незбираному молоці або молоці, розведеному водою, розчиняють цукор, вливають попередньо розведений холодним молоком або водою проціджений крохмаль і, безперервно помішуючи, варять при слабкому кипінні протягом 8—10 хв.

Наприкінці варіння додають ванілін. Розливають у формочки, змочені холодною кип'яченою водою і посипані цукром, охолоджують.

Подають у десертній тарілці або креманці, поливають солодким фруктово-ягідним соусом, кладуть варення, джем.

Вимоги до якості киселів

Киселі мають бути однорідними, без грудочок крохмалю, який не заварився, нетягучими. Густі киселі повинні зберегти свою форму, напіврідкі — консистенцію густої сметани, а рідкі — вершків. Смак киселів — солодкий, з присмаком, запахом і кольором використаних ягід або фруктів.

Киселі з фруктово-ягідного пюре можуть бути каламутними, інші — прозорі, крім молочного. Не допускаються на поверхні киселів наявність плівок, грудочок, занадто рідка консистенція, слабко виражені смак і аромат, відокремлення води, фіолетовий відтінок забарвлення журавлинового або вишневого киселю.

17.7. Желе

У застиглому вигляді желе — це прозора драглеподібна маса, інколи із залитими в ній натуральними, відварними або консервованими

плодами і ягодами. Його густина залежить від температури і кількості речовини, здатної утворювати желе: желатину, агароїду. Желе готують з фруктово-ягідних відварів, соків; сиропу, екстракцій, есенцій, молока, варення і речовини, здатної утворювати желе.

Для приготування желе желатин або агароїд замочують у восьми частинах холодної води і залишають на 1—1,5 год. для набухання. Перед використанням залишок води зливають, желатин злегка віджимають.

Технологічний процес приготування желе складається з підготовки продукту, здатного утворювати желе, приготування сиропу, розчинення цього продукту у сиропі, охолодження його до 20°С і розливання у форми, застигання при температурі 2—8°С, підготовки до відпускання.

Сиропи для фруктово-ягідних желе готують так само, як і для киселів. Соки вводять у желе після розчинення желатину.

Готове желе заливають в охолоджені формочки й охолоджують у холодильній шафі при температурі 2—8°С протягом 1—1,5 год. Перед подаванням желе виймають з форми, опустивши її на 2—3 с у гарячу воду, витирають стінки і дно формочки, струшують і, перевертаючи їх, обережно перекладають у підготовлену креманку або на десертну тарілку. Зберігають готове желе на холоді не більш як 12 год., оскільки в разі тривалого зберігання воно ущільнюється, після чого розм'якшується і з нього виділяється рідина.

Желе з плодів або ягід свіжих

Желатин замочують на 1—1,5 год. у холодній воді. З ягід віджимають сік, а з вичавків готують відвар, проціджують, додають цукор, доводять до кипіння, видаляють з поверхні сиропу піну, додають підготовлений желатин, розмішують його до повного розчинення, знову доводять до кипіння і проціджують. У підготовлений сироп із желатином додають ягідний сік, розливають у порційні формочки, залишають на холоді при температурі від 0 до 8°С протягом 1,5—2 год. для застигання. Якщо желе каламутне, його слід прояснити яєчними білками (24 г на 1000 г желе). Для цього білок змішують з однаковою кількістю холодної води, вливають у сироп і проварюють 8—10 хв. при слабкому кипінні. Прояснений сироп проціджують.

Перед відпусканням формочку з желе (на дві третини об'єму) занурюють на кілька секунд у гарячу воду, злегка струшують і кладуть у креманку або вазочку.

Желе з лимонів, апельсинів, мандаринів

Желатин замочують у холодній воді для набухання. Лимони (апельсини, мандарини) промивають, знімають цедру і зачищають її від білих волокон, потім нарізають тоненькою соломкою.

З лимонів (апельсинів, мандаринів) віджимають сік і зберігають його в посуді, який не окислюється, у холодильній шафі.

Для приготування сиропу воду доводять до кипіння, додають цукор, цедру, желатин і, помішуючи, розчиняють. Сироп доводять до кипіння, припиняють нагрівання і витримують у посуді з закритою кришкою 15—20 хв., після чого вводять приготовлений сік, проціджують сироп, розливають у формочки, охолоджують.

Подають по 100—150 г на порцію з соусом, сиропом або із збитими вершками (20—30 г на порцію).

Желе із свіжими або консервованими плодами або фруктами

Персики, сливи, абрикоси нарізають тонкими скибочками, з вишень, черешень видаляють кісточки, диню, кавун обчищають від шкірки, насіння і нарізають часточками, мандарини обчищають від шкірки і нарізають тонкими кружечками.

На дно формочки наливають желе завтовшки 5—6 см, охолоджують, зверху гарно укладають підготовлені фрукти або ягоди, заливають загуслим желе і охолоджують.

Желе з молока

Замочують желатин. Молоко прокип'ячують, додають цукор, желатин, мигдальне молоко (мигдаль заливають гарячою водою, кип'ятять 3—4 хв., відкидають на сито, обчищають від шкірки, подрібнюють у ступці, додаючи холодну воду) або ванілін і доводять до кипіння. Желе злегка охолоджують, проціджують, розливають у форми і охолоджують. Застигле желе виймають з форми і подають.

Желе із сметани

Сметану з'єднують з цукром та, розмішуючи, нагрівають до температури 70—80°С. Потім вводять желатин, замочений у молоці, і продовжують нагрівати до 90°С. Утворену суміш розділяють на три частини. Одну забарвлюють плодово-ягідним соком, другу — какао-порошком, а третю — морквяним соком. У такому порядку розливають у формочки і охолоджують.

Застигле желе виймають з форми і подають.

Желе багатошарове

Готують з різних видів желе: ягідного, лимонного, кавового, молочного. У формочку, склянку або лоток наливають один шар желе, охолоджують і тільки після цього наливають наступний, іншого кольору.

Мозаїчне желе

Готують із застиглого багатошарового желе. Його нарізують довільної форми, змішують, викладають у форми, заливають безбарвним або слабкозабарвленим желе й охолоджують.

Вимоги до якості желе

Желе повинно мати драглеподібну однорідну консистенцію, добре виражені смак і запах тих продуктів, з яких його готують. Фрукти в желе слід нарізати акуратно, викладати у вигляді малюнка. Форма желе має відповідати формочці, в якій його готували (квадрат або трикутник).

Не допускаються слабка або дуже густа консистенція, наявність грудочок.

17.8. Муси

На відміну від желе муси непрозорі, а тому їх готують найчастіше зі свіжих і варених фруктів, джему і фруктового пюре. Муси — це збите желе. Сироп готують з ягід і фруктів так само, як і для желе, вводять у нього підготовлений желатин, розчиняють його у воді й охолоджують до 35—40°С. Суміш збивають за допомогою збивальної машини при температурі 18—22°С до утворення пінистої маси і збільшення її об'єму в 2—3 рази. Муси можна готувати з манною крупою, яку просіюють і всипають тоненькою цівкою у киплячий плодово-ягідний сироп і проварюють 15—20 хв. до утворення однорідної рідкої кашоподібної маси. Потім її збивають і охолоджують так само, як і мус, приготовлений з желатину. Збиту масу відразу розливають у формочки, а в разі масового приготування — у лотки з нержавіючої сталі шаром 4—5 см.

Перед подаванням мус перекладають у креманки або вазочки і поливають сиропом або соком, оформляють фруктами, ягодами.

Мус з вишні, журавлини або черешні

З перебраних і промитих ягід віджимають сік і зберігають його у холодильній шафі.

Вичавки заливають гарячою водою, варять 5—8 хв. Відвар проціджують, додають набухлий желатин, цукор, розчиняють, доводять до кипіння і додають попередньо віджатий сік. Охолоджують до температури 30°C і збивають на холоді до утворення стійкої пухкої маси. Добре збитий мус швидко перекладають у форми, креманки або лотки і охолоджують 1—1,5 год. Охолоджений мус виймають з форми так само, як і желе, кладуть у креманки або тарілки і поливають солодким сиропом з ягід, з яких готували мус.

Для приготування сиропу черешню, вишню або журавлину розминають, змішують з невеликою кількістю води, проварюють 5 хв., проціджують, з'єднують з цукром і розчиняють його при кипінні. Готовий сироп охолоджують.

Мус яблучний (на манній крупі)

Яблука після видалення насіннєвих гнізд розрізують і варять. Відвар проціджують, яблука протирають, змішують з відваром, додають цукор, лимонну кислоту і доводять до кипіння. Потім тоненькою цівкою вводять просіяну манну крупу і варять, помішуючи, 15—20 хв. Суміш охолоджують до 40°C і збивають до утворення густої пінистої маси, яку розливають у форми й охолоджують. Подають у креманках або вазочках, поливають плодовим або ягідним сиропом.

Вимоги до якості мусів

Муси повинні бути добре збиті, щоб вони мали дрібнопористу, ніжну, злегка пружну консистенцію. Колір — білий, жовтуватий або рожевий, залежно від використаних продуктів. Форма залежить від посуду, в якому його охолоджували. Не допускаються наявність грудочок, слабка збитість, у нижній частині виробу щільний шар, слабко виражені смак і запах.

Зберігають у посуді, що не окислюється (фарфоровий, скляний, емальований) при температурі від 0 до 14°C протягом однієї доби.

17.9. Самбуки

До складу самбуків на відміну від мусів входять яєчні білки, їх готують зі свіжих яблук, абрикосів, слив. Желе утворюється завдяки желатину і пектиновим речовинам, які є у цих фруктах.

Самбук яблучний або сливовий

Яблука (без насіннєвого гнізда) або сливи — після видалення кісточок кладуть на лист, наливають невелику кількість води і запікають у жаровій шафі. Потім їх охолоджують і протирають. В утворене пюре додають цукор, яєчні білки і збивають на холоді до утворення пухкої маси.

Підготовлений желатин розчиняють, помішуючи, на водяній бані, проціджують. Розчинений желатин вливають тоненькою цівкою у збиту масу, безперервно і швидко помішуючи вінчиком. Масу розливають у форми й охолоджують.

Подають у креманках, вазочках, поливають ягідним сиропом.

Самбук абрикосовий

З абрикосів видаляють кісточки, заливають гарячою водою, варять доти, поки плоди не стануть м'якими, протирають. У пюре додають цукор, яєчний білок, лимонну кислоту і збивають до утворення пухкої маси. Желатин розчиняють, вводять тоненькою цівкою у збиту масу, швидко перемішують, викладають у форми й охолоджують.

Подають у десертних тарілках, креманках, поливають абрикосовим соусом.

Вимоги до якості самбуків

Самбук – однорідна, пухка, дрібнопориста маса, з пружною консистенцією. Смак — солодкий, з кислуватим присмаком і запахом яблучного, абрикосового або сливового пюре.

Зберігають при температурі 10—14°С протягом однієї доби.

17.10. Креми

Крем — це страва з утворенням желе, яку готують із збитих вершків 35%-ної жирності або сметани і яєчно-молочної солодкої суміші. Продуктом, здатним утворювати желе, є желатин (20 г на 1 кг крему). Залежно від наповнювачів готують креми ванільний, шоколадний, кавовий, горіховий, ягідний.

Крем ванільний, шоколадний, кавовий

Готують двома способами:

I спосіб. Ванілін або какао-порошок, розтертий з цукровою пудрою, вводять у збиті вершки. Потім, безперервно помішуючи, до-

дають тоненькою цівкою злегка застиглий розчинений желатин. Готовий крем швидко розливають у форми й охолоджують.

II спосіб. Для приготування яєчно-молочної суміші яйця розтирають з цукром, вливають тоненькою цівкою гаряче кип'ячене молоко і нагрівають до 70—80°С. Потім, помішуючи суміш, вводять доведений до кипіння желатин. Для ванільного крему у проціджену яєчно-молочну суміш додають ванілін, для шоколадного — какао-порошок, розтертий з цукром. Для кавового крему суміш готують з додаванням кавового настою (50 г кави на 150 г окропу). Вершки збивають на холоді у збивальній машині до утворення пухкої маси. У збиті вершки, безперервно помішуючи, вливають охолоджену до кімнатної температури яєчно-молочну суміш. Готовий крем швидко розливають у формочки й охолоджують.

Подають у креманках або на десертних тарілках, поливають ягідним соусом або шоколадним сиропом (30 г на порцію).

Крем «Київський»

На молоці варять рідку манну кашу з додаванням частини цукру і ваніліну. Какао-порошок розтирають з цукром, що залишився, змішують з готовою манною кашею, добре перемішують, додають частину збитих вершків. Масу розливають у форми по 100 г і охолоджують. Перед подаванням крем оформляють збитими вершками.

Вимоги до якості кремів

Крем повинен мати густу пористу консистенцію з кольором і запахом відповідних продуктів, що входять до складу крему.

17.11. Гарячі солодкі страви

Ці страви мають високу калорійність, оскільки до їхнього складу входять продукти, багаті на вуглеводи і жири. До гарячих солодких страв належать яблука печені, яблука з рисом, яблука в тісті, яблучна бабка (шарлотка яблучна), пудинги (сухарний, рисовий), грінки з фруктами солодкі. Подають їх при температурі 50—55°С.

Яблука з рисом

Варять в'язку молочну рисову кашу з цукром. В охолоджену (до температури 60—70°С) кашу вводять сирі яйця, родзинки, ванілін, розм'якшене вершкове масло, перемішують, викладають на змащену марга-

рином порційну сковорідку у вигляді гірки і запікають у жаровій шафі до утворення світлої кірочки.

Яблука без шкірки і насіннєвого гнізда варять цілими або половинками у підкисленій воді до готовності. Перед відпусканням на кашу викладають гарячі яблука і поливають яблучним або абрикосовим соусом.

Яблука печені

Яблука сортують за розмірами, миють, видаляють насіннєве гніздо, викладають на лист. Середину заповнюють цукром. Підливають води і запікають яблука у жаровій шафі 15—20 хв. (залежно від сорту яблук). Яблука печені мають бути м'якими, цілими. Подають у гарячому та холодному вигляді, поливають варенням або посипають цукровою пудрою.

Яблука в тісті смажені

Яблука миють, видаляють насіннєве гніздо, обчищають шкірочку, нарізають кружальцями завтовшки 0,5 см і посипають частиною норми цукру. До смаження їх зберігають у холодильнику.

Для приготування рідкого тіста (кляра) жовтки сирих яєць розтирають з цукром, що залишився, сіллю, сметаною, додають борошно, ретельно перемішують, розводять молоком. Білки збивають до утворення густої піни й обережно вводять у тісто. Готове тісто зберігають у холодильній шафі.

Для фритюру жир нагрівають до температури 160°С. Кожне кружальце яблука за допомогою кухарської голки занурюють у тісто-кляр і швидко опускають у фритюр, що кипить. Яблука смажать до утворення золотистої, добре підсмаженої кірочки (3—5 хв.), виймають шумівкою і чекають, поки стече жир.

Перед відпусканням смажені яблука викладають на десертну тарілку або блюдо, покриті попередньо серветкою, посипають зверху цукровою пудрою.

Яблука по-київському

Яблука без насіннєвого гнізда і шкірочки бланшують до напівготовності у підкисленій гарячій воді. Потім кладуть на порційну сковорідку, простір, що залишився, заповнюють варенням, заливають яєчно-сметанною сумішшю і кладуть у жарову шафу запікати. Подають, посипавши цукровою пудрою.

Для приготування яєчно-сметанної суміші яєчні жовтки розтирають з цукром і додають борошно. Потім окремо збивають сметану, білки і з'єднують з жовтками, розтертими з цукром.

Яблука, фаршировані сиром

Яблука обчищають, видаляють насіннєве гніздо, фарширують начинкою з сиру, викладають на змочений водою лист і запікають до готовності у жаровій шафі.

Для начинки сир протирають, додають сирі яйця, цукор і перемішують.

Перед відпусканням страву поливають ягідним сиропом або солодким соусом.

Шарлотка з яблуками

Яблука промивають, обчищають, видаляють насіннєве гніздо і нарізають скибочками, посипають цукром. З хліба зрізають скоринку, м'якушку нарізають прямокутними скибочками 0,5 см завтовшки. Обрізки, що залишилися від хліба, нарізають маленькими кубиками, підсушують і з'єднують з яблучним фаршем, додають корицю.

З молока, яєць і цукру приготовляють солодкий льєзон. У льєзоні змочують з одного боку прямокутні скибочки і викладають у підготовлені форми або листи, змащені маслом, змоченим боком до стінок і дна, вистилаючи їх повністю. На скибочки кладуть фарш і закривають зверху скибочками хліба, укладаючи їх змоченим боком догори. Поверхню просочують льєзоном, що залишився, і ставлять запікати у жарову шафу при температурі 180—200°С до утворення золотистої кірочки.

Готову шарлотку з яблуками витримують у формі 10 хв., а потім викладають на блюдо або тарілку. Перед відпусканням шарлотку поливають соусом абрикосовим або соус подають окремо.

Пудинг сухарний

Яєчні жовтки розтирають з цукром, розводять холодним молоком, цією сумішшю заливають подрібнені ванільні сухарі і залишають для набухання.

Родзинки без кісточок перебирають і промивають. Збивають яйця до утворення пухкої піни. У набухлі сухарі додають родзинки, цукати і акуратно перемішують згори донизу, вводять збиті білки.

Після цього масу перемішують, розкладають у змащені маслом форми і випікають у жаровій шафі.

Каша гур'євська (пудинг з консервованими плодами)

В'язку манну кашу заправляють вершковим маслом і охолоджують до температури 50—60°С. Білки яєць збивають до утворення пухкої піни. Приготовляють плівку з молока, для цього молоко наливають у

плоский широкий посуд і ставлять у жарову шафу з температурою 240—260°С. Утворену рум'яну плівку знімають і зберігають у холодильній шафі. Потім в охолоджену кашу додають жовтки, ванілін, горіхи і добре перемішують, додають збиті білки і ще раз перемішують.

Готову масу розкладають у порційні сковороди, змащені маслом, кількома шарами, перекладаючи її молочними плівками. Поверхню каші вирівнюють, посипають цукром, запікають у жаровій шафі 5—7 хв.

Перед відпусканням страву прикрашають консервованими фруктами, прогрітими у сиропі, горіхами. Окремо у соуснику подають гарячий абрикосовий соус.

Якщо кашу гур'євську готують зі свіжими фруктами, то їх нарізають часточками і проварюють у густому цукровому сиропі.

Млинчики з яблуками

Проціджений розчин солі, цукру, сирі яйця змішують з частиною холодного молока або води, вливають у просіяне борошно і перемішують, збивають до утворення однорідної маси, потім вливають решту молока або води, перемішують, тісто проціджують.

Млинчики смажать на розігрітій і змащеній жиром сковороді діаметром 24—26 см тільки з одного боку. На обсмажений бік млинчика кладуть начинку з яблук, загортають у вигляді конверта і ще раз обсмажують.

Для начинки яблука обчищають від шкірки і насіння, нарізують маленькими кубиками і припускають з цукром 10—12 хв. До припущених яблук додають мелену корицю.

Подають млинчики гарячими по 2 шт. на порцію, посипають цукровою пудрою або поливають шоколадним соусом.

Грінки з плодами і ягодами

З батона білого хліба знімають скоринку, нарізають скибочками (4—6 мм), просочують сумішшю з яєць, молока і цукру й обсмажують на маргарині з обох боків.

Перед відпусканням на підсмажені скибочки хліба кладуть прогріті у сиропі плоди й ягоди і поливають абрикосовим соусом.

Вимоги до якості гарячих солодких страв

Пудинги мають рум'яну кірочку, на розрізі — жовтуваті. Смак — солодкий, аромат ванілі. Не допускаються всередині липка консистенція, закал.

Каша гур'євська повинна мати солодкуватий смак, аромат ванілі, смажених горіхів. Колір на поверхні — золотистий, всередині — кремовий, фрукти — гарно нарізані і викладені. Консистенція каші — ніжна, без грудочок.

Шарлотка з яблуками має кисло-солодкий смак, аромат яблук і кориці. Колір на поверхні — золотистий, на розрізі колір хліба — жовтуватий, яблучної маси — сірувато-коричневий. Кірочка шарлотки хрумка, скибочки хліба — м'які, яблучна начинка ніжна, соковита.

Для страви «Яблука в тісті» смак яблук — кисло-солодкий, тіста — солодкуватий, колір на поверхні — золотистий, усередині — білий, консистенція яблук — ніжна, кірочка хрумка.

Гарячі солодкі страви зберігають на водяній бані або паровому марміті. Термін реалізації — до 1 год.

Розділ 18
НАПОЇ

Напої поділяють на гарячі і холодні. Гарячі (чай, кава, какао, шоколад) є тонізуючими завдяки вмісту алколоїдів, дубильних речовин, вітамінів. Мають приємний аромат, стимулюють серцеву діяльність, органів травлення, зменшують відчуття втоми.

Ароматичні і смакові речовини чаю, кави, какао леткі, вони руйнуються під час кип'ятіння і тривалого зберігання напоїв. Тому напої слід готувати невеликими порціями у міру попиту, не допускаючи кипіння, тривалого нагрівання, повторного розігрівання. Температура подачі гарячих напоїв має бути не нижчою 75°С.

До холодних напоїв належать молоко, кисломолочні продукти, квас, молочні і різноманітні фруктово-ягідні прохолодні напої. Температура подачі їх 7—14°С. Деякі холодні напої подають зі шматочками харчового льоду.

Кип'ячене молоко подають як гарячим, так і холодним. Непастеризоване і стерилізоване молоко у пляшках подають холодним без попереднього кип'ятіння.

18.1. Чай

Чай — це культивоване сушене листя чайного куща.

Темне, зубчасте, цупке листя вічнозеленого чайного куща переробляють на чорний або зелений чай. Чорний чай ферментують, тобто коли його зів'яле листя скручується, його складають шарами висотою 5 см і залишають у такому вигляді, аж поки не стане червонувато-коричневим. За цей час змінюються його смакові речовини. Зелений чай не ферментується, а відразу ж висушується.

Напій чаю освіжає, угамовує спрагу, знімає м'язову і нервову втому, поліпшує кровообіг і дихання, викликає почуття бадьорості.

Алколоїд кофеїн, що міститься у чаї (0,3—4,2%), збуджує діяльність нервової системи, стимулює серцеву діяльність і сприятливо впливає на роботу нирок і процес травлення, а ефірні олії зумовлюють аромат чаю.

В'язкий смак чаю залежить від дубильних речовин (таніни і катеїни), що входять до його складу, а забарвлення настою — від способу обробки чаю під час його виробництва, вмісту барвників.

Чай багатий на вітаміни B_1, B_2, С, РР, пантотенову кислоту, ферменти й органічні кислоти (лимонну, яблучну, щавлеву). Значна частина вітамінів переходить у заварку і добре в ній зберігається.

Найбільшим попитом користується індійський, цейлонський, Краснодарський, грузинський чаї.

У підприємства масового харчування надходять різні види чаю: байховий (чорний і зелений), пресований, плитковий.

Чай з цілого листя називається листковим. Подрібнене листя різноманітних сортів — це розсипний чай, а чай, пресований у плоскі плити, називається плитковим.

Заварений індійський чай має золотисто-жовтий колір і дуже виражений аромат; китайський чорний чай — жовто-коричневий, індонезійський — темно-коричневий. Зелений чай дуже світлий, жовто-зеленуватий, добре освіжає, гіркувато-терпкий на смак. За вмістом вітаміну С і тонізуючими властивостями зелений чай переважає чорний.

У сухому чаї міститься близько 30% розчинних екстрактивних речовин, які надають напою особливого терпкого, в'язкого смаку, аромату і кольору.

Від кількості танінів (дубильних речовин) залежить сорт чаю (чим більше танінів, тим вище сорт чаю).

Таніни добре розчиняються у гарячій воді (окріп), але при охолодженні випадають в осад, тому при охолодженні заварка чаю стає каламутною.

Катехіни (різновидність танінів) укріплюють кровоносні судини.

Найбільш освіжаючий чай — після трьох хвилин заварювання. Після тривалішого заварювання він, навпаки, діє втомлююче, тому що в ньому розчиняється багато дубильної кислоти.

ПРИГОТУВАННЯ ЧАЮ

Для приготування заварки чаю найкраще використовувати фарфорові чайники. Не рекомендується готувати заварку в металевих каструлях, чайниках, оскільки погіршується смак і змінюється колір чаю від взаємодії з металом.

Фарфоровий чайник обполіскують окропом, насипають чай, заливають окропом на третину об'єму чайника, закривають кришкою, накривають серветкою, дають настоятися 5—10 хв. Потім доливають чайник окропом. Краще використовувати воду, яку відстоювали не менш як одну добу.

Для заварювання чаю бажано використовувати м'яку воду, оскільки в твердій гірше екстрагуються розчинні речовини, смак і аромат чаю погіршується, знижується його тонізуюча дія. Не можна використовувати воду, яка перекипіла, кип'ятити заварений чай або довго тримати його на плиті, оскільки він набуває неприємного запаху, а також додавати сухий чай у заварений. Строк реалізації завареного чаю — одна година. Заварювати чай слід свіжою водою, доброї якості, в чистому посуді, відразу ж після того, як вона закипить.

На порцію чаю (200 мл) витрачають 50 мл заварки, що рівноцінно 1—2 г сухого чаю.

Подають чай у чайних чашках, склянках з підсклянниками, парами чайників.

До чаю можна запропонувати цукор, варення, мед, повидло, лимон, цукерки, бублики, торти, тістечка, печиво, пряники. Окремо в молочнику подають пастеризоване холодне молоко або вершки.

У спеціалізованих підприємствах заварений чай подають у маленьких фарфорових чайниках, одночасно подають великий фарфоровий чайник з окропом або самовар і склянку чи чашку з блюдцем і чайною ложкою. В разі масового подавання цукор можна додати в чай під час його приготування.

Зелений чай прийнято пити без цукру з піал, а до нього подати східні ласощі: родзинки, урюк. Можна подавати чай холодним (8—10°С). Для цього заварений чай після настоювання проціджують, додають кип'ячену воду й охолоджують. Подають зі скибочками лимона або апельсина і харчовим льодом.

Правильно заварений чай має золотисто-янтарний колір, приємний аромат, прозорий настій, ледь терпкий смак.

Своєрідного смаку й аромату надають чаю добавки з лікувальних трав, кмину, шипшини, цедри, соку цитрусових, фруктів.

Чай з цукром, варенням, джемом, медом, повидлом

У склянку або чашку наливають заварку чаю і доливають окропом. Цукор, варення, джем, мед, повидло подають окремо на розетці.

Чай з лимоном

Чай подають у склянці або чашці: наливають заварку і доливають її окропом. Цукор і лимон, нарізаний тоненькими кружальцями, подають на розетці.

Чай з молоком або вершками

Чай подають, як описано вище, а гаряче молоко — у молочнику.

Чай парами чайників

Чай заварюють у фарфоровому чайнику місткістю 250 мл, окріп наливають у фарфоровий чайник місткістю 1 л. Цукор подають окремо на розетці.

ЧАЙНІ НАПОЇ

Готують з листків і цвіту різних рослин. У цих напоях немає кофеїну, тому вони не мають тонізуючих властивостей. Вони дають міцний настій, приємні запах і смак, що нагадують звичайний чай.

Чайник обполіскують окропом, кладуть суміш подрібнених сушених трав (липовий цвіт, ромашка, м'ята, материнка, звіробій, листя полуниці або малини), заливають окропом і настоюють 35 хв. Цукор подають окремо. Чай з різноманітних трав та частин рослин часто дають як профілактичний чи лікувальний засіб. Оскільки лікувальні чаї мають певний односторонній вплив на організм, то їх не можна використовувати тривалий час. Такі види чаю продають в упаковках з відповідними інструкціями.

При обслуговуванні в поїздах, літаках використовують чай в пакетах, розфасований по 2 г у пакетику. Для приготування чаю пакетик поміщають в чашку або склянку, заливають окропом, а через 2—3 хв. виймають пакетик.

18.2. Кава

У підприємства масового харчування надходить кава у зернах (сира або підсмажена), мелена, а також натуральна розчинна. Сирі зерна неароматні, настій з них несмачний, тому їх підсмажують при температурі 180-200°С до темно-коричневого кольору. Зерна темніють у результаті карамелізації цукрів і реакції меланоїдиноутворення. При цьому накопичуються ароматичні ефірні олії, кава набуває специфічних смаку і запаху. Маса зерен кави зменшується на 18%, але хімічний склад її не змінюється.

Підсмажені зерна у міру потреби безпосередньо перед заварюванням розмелюють, використовуючи кавовий млин або розмелювальні машини з універсальним приводом.

Ступінь розмелювання кави впливає на якість напою. Краще зберігає аромат кава великого помолу, ніж дрібномелена, напій буде прозорішим.

Напої з натуральної кави мають тонкий, приємний аромат і смак. Каву цінують за її тонізуючі властивості. В каві знаходяться 2—4% кофеїну, 5—6% вуглеводів, близько 3% білка, 4—5% мінеральних солей (в основному калію), ефірні олії, дубильна кислота, смакові речовини, вітаміни РР, B_1, B_2, B_6, B_{12}. Кофеїн (2—4 %) зумовлює збуджуючу дію напою.

До напою переходять в основному кофеїн, дубильна кислота, біологічно активні та смакові речовини.

Смакові речовини збуджують травні органи, а кофеїн впливає на нервову систему, серцеву діяльність і підвищує кров'яний тиск.

Для досягнення тонізуючого ефекту достатньо 0,1—0,2 г кофеїну, що відповідає 15—17 г меленої кави (1—2 чайні ложки). Цим і визначається норма закладки на одну порцію (4–5 г меленої кави на 100 мл води). Велика кількість кофеїну шкідливо впливає на організм.

У підприємствах масового харчування каву готують у спеціальних кавоварках типу «Експрес», електрокавоварках, у кавниках і кавоварках з нержавіючої сталі з кришками, які щільно прилягають.

Кава чорна

Мелену каву заливають окропом, доводять до кипіння і, припинивши нагрівання, настоюють 5—8 хв. Не допускається довге кипіння і багаторазове нагрівання кави, оскільки при цьому втрачається аромат. Готовий напій проціджують крізь сито або тканину.

Для приготування кави в електрокавоварках мелену каву насипають на сітку агрегата за 5—6 хв. до закипання води. У процесіваріння з кави екстрагуються смакові й ароматичні речовини. Для поліпшення смаку напою каву залишають в апараті на 5—8 хв.

Подають каву в чашках для кави ємністю 75 або 100 мл. Окремо на розетці подають цукор, у молочнику — молоко або вершки.

До кави можуть подати лікер або коньяк.

Кава чорна з молоком

До готової чорної кави додають гаряче молоко і доводять до кипіння. Подають каву з молоком у склянках з підсклянниками або чашках для кави з блюдцем.

Кава чорна із збитими вершками (по-віденському)

До готової чорної кави додають цукор. Перед подаванням у склянку або чашку з кавою обережно вводять збиті вершки. Можна випускати вершки із кондитерського мішка.

Кава чорна з морозивом (глясе)

До готової чорної кави додають цукор і охолоджують до температури 8—10°С. Перед відпусканням каву наливають у бокал або конічну склянку, кладуть кульку морозива і відразу подають з соломкою.

Кава по-східному

Дрібномелену каву засипають у спеціальний посуд (турку) ємністю 100 см^3, додають цукор, заливають холодною водою і доводять до кипіння.

Подають, не проціджуючи, в турці або переливають у чашки для кави. Окремо подають у склянці холодну кип'ячену воду з льодом.

Кава з консервів «Кава натуральна із згущеним молоком і цукром»

Каву із згущеним молоком і цукром розводять гарячою водою, ретельно розмішують і доводять до кипіння. Подають у склянках або чашках.

Кавовий напій — це сурогат кави, який виготовляють з підсмажених зерен ячменю або жита, котрі при кип'ятінні з водою утворюють схожий на каву, але вільний від кофеїну напій. Його можна виготовляти із підсмажених коренів дикого цикорію.

Сурогатні суміші — це композиції з частин різноманітних видів рослин, до яких іноді додають і справжню каву.

Порошок кавового напою заливають окропом (враховуючи, що додаватимуть молоко) і доводять до кипіння. Потім його настоюють 3—5 хв., зливають в інший посуд, кладуть цукор, додають гаряче молоко і знову доводять до кипіння.

Подають у склянках або чашках.

18.3. Какао і шоколад

Це продукти переробки насіння тропічного дерева какао.

Шоколад у порошку виробляють з цукром. Ці продукти мають високу поживну цінність завдяки вмісту в них великої кількості жиру. В какао-порошку міститься жиру не менш як 18%, а в шоколаді-порошку — не менш як 12%. Цінність какао й шоколаду, крім високої поживності, полягає в тому, що вони містять теобромін, який стимулює серцеву діяльність. Його дія слабша від кофеїну, тому какао й шоколад можуть вживати і діти.

Какао з молоком

Какао-порошок змішують з цукром, додають невелику кількість окропу і розтирають до однорідної маси, потім, безперервно помішуючи, вливають гаряче молоко, окріп, що залишився, і доводять до кипіння. Подають у склянках або чайних чашках з блюдцями.

Шоколад

Для приготування напою використовують шоколад у порошку або плитках, які попередньо подрібнюють.

Порошок шоколаду змішують з цукром, розводять невеликою кількістю води і розтирають до однорідної маси. Молоко доводять до кипіння і, безперервно помішуючи, вливають розведений шоколад, доводять до кипіння.

Подають у чашках з блюдцем або склянках з підсклянниками.

Шоколад і какао можна подавати у гарячому вигляді із збитими вершками, а в холодному — з морозивом.

18.4. Прохолодні напої

У літній період, як правило, підвищується попит на прохолодні напої. Виготовлення цих напоїв нескладне, не вимагає додаткових приміщень, тому їх можна виготовляти в різних підприємствах масового харчування.

Готують ці напої з плодів шипшини, лимонів, ревеню, журавлини, сиропів, соків тощо. Подають у бокалах, фужерах, склянках, а в разі масового обслуговування — у глечиках. Окремо подають харчовий лід (10 г на порцію). Цукор для приготування напоїв рекомендується попередньо розчиняти у воді.

Напій апельсиновий або лимонний

Цедру лимона або апельсина дрібно нарізають, заливають гарячою водою, кип'ятять протягом 5 хв., а потім залишають на 3—4 год. для настоювання. Після проціджування до відвару додають цукор, доводять до кипіння, вливають віджатий лимонний або апельсиновий сік і охолоджують.

Напій журавлинний

Підготовлені ягоди протирають, віджимають сік. Вичавки заливають гарячою водою, варять 5—8 хв. і проціджують. До відвару додають цукор, доводять до кипіння, вливають сік і охолоджують.

Напій полуничний

Полуниці перебирають, промивають, видаляють плодоніжки, віджимають сік. Вичавки заливають водою, варять 5—7 хв., проціджують, додають цукор і сік. Напій охолоджують і подають.

Напій з ревеню

Стебла ревеню, обчищені від волокон, дрібно нарізають, варять у закритому посуді 15—20 хв., дають настоятися і проціджують. Потім додають цукор, лимонну кислоту й охолоджують.

Хлібний квас

Готують квас із житніх сухарів. Для цього житній хліб нарізують скибочками, підсушують, кладуть у каструлю, заливають перевареною водою, охолодженою до 80°C, і перемішують. Квас настоюють у теплому місці, періодично помішуючи. Настій проціджують, а сухарі знову заливають теплою водою і настоюють другий раз 1—1,5 год.

Потім обидва настої з'єднують, додають цукор, дріжджі, залишають для бродіння при температурі 23—25°C на 8—12 год. Після бродіння квас проціджують і охолоджують.

Квас хлібний з екстракту

Екстракт хлібного квасу розводять кип'яченою теплою водою, додають розведені дріжджі, цукор і залишають на 5—6 год. для бродіння при температурі 20°C, потім проціджують.

Напій «Петровський»

У посуд з невеликою кількістю квасу додають мед, розмішують до повного розчинення, вливають квас, що залишився, кладуть нарізаний тоненькими скибочками хрін, щільно закривають кришкою і залишають на 2—4 год. у холодному приміщенні. Подають зі шматочками харчового льоду.

Напій яблучний

Яблука обчищають від шкірки і насіння, протирають і віджимають сік. Вичавки заливають гарячою водою, варять 10—15 хв. і проціджують. У відвар додають цукор, доводять до кипіння, вливають віджатий сік і охолоджують.

Напій із сиропу

У сироп промислового виробництва вливають невелику кількість

теплої кип'яченої води (40°С), перемішують, додають воду, що залишилась, і охолоджують.

Напій з плодів шипшини

Плоди шипшини промивають, заливають окропом, варять у закритому посуді при слабкому кипінні 5—10 хв. і додають цукор. Потім залишають для настоювання на 22—24 год. і проціджують.

Напій вітамінний

У киплячу воду кладуть цукор, вливають яблучний сік і відразу знімають з плити. Коли напій охолоне, додають лимонний сік і вишневий сироп. Напій охолоджують і подають у фужерах з соломинкою.

МОЛОЧНІ НАПОЇ

Готують молочні і вершкові прохолодні напої із суміші молока, вершків, морозива, цукру, соків.

Для їх приготування рекомендується використовувати молоко і вершки пастеризовані, які поступають у пляшках і пакетах.

Молоко з фруктовим або ягідним соком

У склянку з холодним пастеризованим молоком додають цукор або цукровий сироп, фруктовий або ягідний сік, розмішують і зразу подають. Фруктовий або ягідний сік можна замінити відповідно сиропом. У цьому випадку цукор у молоко не додають.

Молоко з джемом або варенням

Готують так, як попередній напій, але замість фруктових і ягідних соків додають варення без кісточок або джем.

Молоко з морозивом і фруктовим соком

У склянку кладуть морозиво, додають фруктовий сік, вливають холодне пастеризоване молоко, швидко розмішують і подають.

Вершки з апельсиновим соком

Яєчні жовтки розтирають з цукром, додають сік апельсиновий, розмішують, розливають у бокали і додають вершки.

Молоко з суничним пюре

Обчищені, промиті й обсушені суниці протирають, додають цукор і пастеризоване молоко і збивають.

18.5. Молочні коктейлі

Молочний коктейль — смачний прохолодний напій. Виготовляють його з молока, морозива і сиропу. Молоко використовують пастеризоване в пляшках або пакетах. Сиропи, які використовуються для приготування коктейлів, повинні мати цукру не менше як 65%.

Готують коктейлі безпосередньо перед їх відпусканням. Температура напою в момент відпускання не повинна перевищувати 5°С. Зберігати готові коктейлі не дозволяється.

Коктейлі готують у спеціальних збивачках — міксерах типу «Воронеж».

Компоненти, що входять до складу коктейлю, змішують в такому порядку: спочатку в склянку змішувача наливають необхідну кількість молока або вершків, потім — сироп і в останню чергу — морозиво. Розмішують і збивають. Міксер має три швидкості обертання. При першій швидкості збивання відбувається за 40—60 с., при другій — за 20 с., а при третій — за 15с. Після збивання суміш збільшується в об'ємі в 1,4—1,5 рази і має температуру близько 10°С. Краще збивати коктейлі на першій швидкості при холодній температурі молока від 2 до 8°С і морозива від 10 до 12°С. Збиті коктейлі відпускають у бокалах, конічних склянках.

Розділ 19
ШВИДКОЗАМОРОЖЕНІ КУЛІНАРНІ ВИРОБИ

Заморожування — один з методів консервування, який дозволяє максимально зберегти смакові властивості продуктів і їх харчову цінність.

Готові швидкозаморожені кулінарні вироби раціонально використовувати в підприємствах харчування, де немає умов для зберігання сировини і приготування напівфабрикатів: на сезонних підприємствах у дачних і курортних районах, які працюють кілька місяців на рік, у вагонах-ресторанах, підприємствах повітряного і водного транспорту та ін.

Використання швидкозаморожених продуктів збільшує пропускну спроможність підприємства харчування в результаті скорочення часу, затрат праці на приготування їжі; покращується обслуговування, підвищується культура виробництва.

Широке застосування швидкозаморожених готових страв дозволяє збільшити мережу дрібних підприємств.

Швидкозаморожені кулінарні вироби — це готові страви, упаковані в целофан у вигляді блоків прямокутної форми розміром 370x180x60 мм, які складають 5, 10, 15 порцій і заморожені при температурі — 35°С.

Виробництво замороженої кулінарної продукції на промислових підприємствах дозволяє організувати з цією метою поточні напівавтоматизовані лінії або механізувати всі трудові процеси.

На підприємствах харчування тільки розігрівають готову страву і використовують.

Практично можна заморожувати різні кулінарні вироби, але перевозити заморожені супи невигідно, оскільки вологість їх дуже висока, крім того, раціональніше приготовляти супи з супових заправок.

Хороші результати одержують при заморожуванні готових других страв з м'яса, риби, птиці, овочів, круп і макаронних виробів, сиру з соусами або без них.

Повністю відновлюють свої властивості після розморожування і розігрівання переважна кількість випечених виробів з дріжджового тіста — пиріжки, кулеб'яки, пироги, ватрушки та ін.

Необхідно відзначити, що при зберіганні заморожених виробів з дріжджового тіста призупиняються процеси черствіння. Тому на сучасному етапі заморожування є єдиним методом тривалого зберігання випечених виробів.

Можна також заморожувати бісквітні тістечка, пісочні, заварні з вершковим кремом та ін.

ПІДГОТОВКА ВИРОБІВ ДО ЗАМОРОЖУВАННЯ

Кулінарні вироби, призначені для заморожування, виготовляють тільки з високоякісної сировини. М'ясо яловичини, свинини, баранини використовується тільки нежирне і не морожене, а охолоджене. Жирні м'ясні продукти і птиця не використовуються, тому що ферментативне окислення жирів може відбуватися і при заморожуванні. Заморожування знижує розвиток мікроорганізмів і навіть знешкоджує їх.

При виготовленні страв і випечених виробів, призначених для тривалого зберігання в замороженому стані, необхідно використовувати замість олії і вершкового масла тільки комбіжири і топлені тваринні жири. Вершкове масло й олія містять багато незамінимих жирних кислот, які під час довгого зберігання окислюються.

Чим швидше охолоджуються вироби і замерзає волога в них, тим швидше призупиняється розвиток мікроорганізмів, тим дрібніші утворюються кристали льоду в товщі продукту і більш повніше відновлюються його властивості після розморожування. Тому товщина виробів або страви (гарнір і основна страва) повинна бути не більше як 3 см. Для покращання смаку до них можна додати глютамат натрію.

Як би ретельно не проводилась холодна і теплова обробка при виготовленні страв, у них залишається значна кількість мікроорганізмів або їх спор, які можуть за сприятливих умов розвиватись. Тому призначені для заморожування вироби необхідно зразу після приготування охолодити в холодильних камерах до температури нижче 10°С в їх найбільш товстих частинах. Для цього температура в камері повинна бути від 0 до 8°С.

Зразу ставити готові вироби в морозильні апарати не можна, тому що це призведе до швидкого наростання снігової шуби на його випаровувачі, що сприяє підвищеній витраті холоду і, відповідно, економічно невигідно.

Охолоджені вироби укладають в невеликі лотки, форми або тарілки з алюмінієвої фольги, які заклеюють поліетиленовою плівкою (термоелектричним способом) або складають у пакети з поліетилену.

ЗАМОРОЖУВАННЯ І ЗБЕРІГАННЯ ВИРОБІВ

Підготовлені вироби заморожують при температурі мінус 30—35°С до тих пір, поки температура в товщі виробів не буде нижчою за мінус 18°С. Для цього необхідно від однієї до трьох год.

Готові вироби укладають в ящики з гофрованого картону маркірують і направляють для зберігання або реалізації.

Перевозять швидкозаморожену кулінарну продукцію в охолоджуючому транспорті при мінус 18°С. Температура виробів при надходженні на підприємство повинна бути не вищою за мінус 15°С. Важливе значення при зберіганні заморожених продуктів на холоді має упаковка.

Під час тривалого зберігання відбувається сильне висихання неупакованого або погано упакованого продукту, зменшення ваги при висиханні заморожених кулінарних виробів супроводжується погіршенням їх якості внаслідок окислення жирів. При цьому погіршується не тільки зовнішній вигляд, але і сама поверхнева тканина продукту стає сухою і пористою, в результаті чого жирові компоненти м'ясних і рибних кулінарних виробів прогіркають.

Упаковка необхідна також для того, щоб захистити продукт від дії кисню повітря, світла, бактеріального обсіменіння, поглинання стороннього запаху і для надання продукту гарного зовнішнього вигляду.

Для упаковки використовують такі матеріали, які відповідають санітарно-гігієнічним вимогам: формочки з алюмінієвої фольги, картонні коробочки, лакований целофан, пакети з поліетиленової плівки, ящики з тришарового гофрованого картону.

Зберігають заморожені м'ясні страви в червоному соусі — 12 місяців, м'ясні страви в білому соусі — 9, рибні страви — 6, перші страви — 12, ягоди, фрукти, овочі — 12 місяців при мінус 18°С.

На підприємствах харчування строк зберігання 1–3 доби.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАМОРОЖЕНИХ СТРАВ

Заморожені страви розігрівають у мікрохвильових печах, а також на парі, в жаровій шафі, на поверхні плити. Спосіб розігрівання залежить від умов на місці реалізації і виду виробів.

Картопляне пюре, тушковані овочі, каші, запіканки, пудинги, сирники, соуси можна розігрівати на парі, в жаровій шафі розігрівають при температурі 200—220°С.

Розігрівати потрібно перед самим відпусканням, повторне розігрівання або заморожування не допускається.

Мікрохвильовий спосіб розігрівання швидкозаморожених страв має ряд переваг перед іншими способами розігрівання.

Змінне електромагнітне поле СВЧ-апарата, діючи на швидкозаморожені страви, прогріває їх однаково по всьому об'єму зі швидкістю у 5 разів вищою за інші способи, тому краще зберігається харчова цінність і органолептичні показники страв.

Перед розігріванням швидкозаморожені страви повинні бути розморожені і звільнені від упакування.

Для цього за 20—25 год. до реалізації швидкозаморожених страв їх переносять із низькотемпературних камер у холодильні шафи з температурою від 0 до 4°С. Не повністю розморожені страви погано розігріваються мікрохвильовим способом, оскільки кількість вологи, яка в основному поглинає енергію електромагнітного поля і перетворює її в теплову, недостатня (замість неї — лід).

Тому брикети швидкозаморожених страв за 30—40 хв. до розігрівання витримують на повітрі при температурі 18—20°С. При цьому температура всередині страв підвищується до плюсової — і кристали льоду повністю розтають. У результаті з пакетів легко знімається пакувальна плівка, а процес розігрівання страв проходить швидко і рівномірно.

Для мікрохвильового розігріву використовують спеціальний посуд, який пропускає електромагнітні хвилі. Найбільш придатне для цієї мети жаростійке скло. З цього матеріалу виготовляють каструлі. Крім того, можна використовувати посуд з фарфору, фаянсу. Металевий посуд непридатний.

Для розігрівання страв їх кладуть у мікрохвильовий апарат шаром не більше ніж 3 см, оскільки можливість проникнення електромагнітних хвиль обмежена. Розморожені страви, звільнені від обгортки, кладуть в каструлю (по 4 порції одного виду) і нещільно закривають кришкою, щоб пара, яка утворюється, могла легко вийти. Розігрівання страв без кришки сприяє зайвому висиханню, розігрівання в посуді із закритою кришкою може призвести до її скидання.

Млинчики з різними фаршами і запіканки розігрівають у посуді без кришки.

Для швидкого і рівномірного розігрівання м'ясних соусних страв і тушкованої капусти додають питну воду, млинчики поливають розтопленим маслом. Воду і масло додають за нормою. Температура розігрітих страв повинна бути не нижче за 55°С. Розігріті соусні страви обережно перемішують для рівномірного розподілу в них рідкої частини.

Розділ 20
СТРАВИ З ХАРЧОВИХ КОНЦЕНТРАТІВ

Харчовими концентратами називають продукти, які пройшли у виробничих умовах первинну і кулінарну обробку з подальшим висушуванням.

Ці в основному багаті компонентні суміші мають ряд переваг порівняно з іншими продуктами харчування. Використовуючи їх, можна швидко і з мінімальними затратами праці приготувати їжу.

До їх складу при малому об'ємі і масі входить багато поживних речовин, які повніше засвоюються організмом людини.

Харчові концентрати транспортабельні і стійкі при зберіганні.

Для виробництва харчових концентратів використовують майже всі харчові продукти, що відповідають вимогам відповідних стандартів.

Це в основному продукти, сушені методом теплової і сублімаційної сушки (сушені овочі, м'ясо, плоди, овочеві напівфабрикати), варено-сушені (крупи і зернобобові), крупи, які не потребують варіння, білкові гідролізати.

М'ясо нарізають на шматки, бланшують протягом 30—45 хв., охолоджують і подрібнюють. Фарш змішують з концентрованим бульйоном, який одержують при бланшуванні м'яса, і сушать при температурі 80°С.

Сухі плодові напівфабрикати — це продукти, які отримують внаслідок сушки плодового пюре, попередньо змішаного з крохмалем.

Білкові гідролізати одержують ферментативним і кислотним гідролізом з білкововмістимої рослинної сировини і казеїну молока.

Вони мають приємний м'ясний і грибний смак, зумовлений складом амінокислот, їх натрієвих солей і продуктами синтезу.

Бульйонна паста — це суміш білкової пасти, кухонної солі, ароматизованого жиру, лаврового порошку і глютамату натрію.

Харчова промисловість випускає концентрати для страв раціонального, дитячого і дієтичного харчування.

Найбільш широкий асортимент концентратів для страв раціонального харчування: перші, другі, солодкі страви, соуси, а також борошняних виробів.

З урахуванням особливостей приготування розрізняють концентрати звичайні і швидкого приготування, які не потребують варіння.

Супи з концентратів

Супи бобові (гороховий швидкорозварюваний без жиру, з жиром, з м'ясом, суп-пюре гороховий з м'ясом).

Супи круп'яні (суп-харчо рисовий з томатом, «Домашній», «Любительський»).

Супи з макаронних виробів (вермішелевий з грибами, вермішелевий з м'ясом).

Супи овочеві (овочевий, картопляний з м'ясом, з грибами, суп-пюре картопляний з м'ясом, суп-пюре з зеленого горошку).

Супи молочні, борщі.

Другі страви з концентратів представлені різними кашами.

Випускають страви овочеві, овочево-круп'яні, страви з макаронних виробів, крупники, пудинги, плови.

Каші готують з жиром, цибулею, м'ясом, молочні з сухим молоком або вершками. Частина каш не потребує варіння.

Овочеві страви (картопля тушкована з м'ясом, з грибами, овочі тушковані з м'ясом).

Овочево-круп'яні страви випускають із суміші картоплі сушеної і круп (горох з овочами і м'ясом).

Крупники випускають з різних варено-сушених круп, з додаванням яєчного порошку, цукру, жиру, сухого молока.

Пудинги виготовляють з різних видів варено-сушених круп і в них, крім сухого молока, яєчного порошку, цукру, додають сушений виноград і ванілін.

Страви з рису бувають двох видів: плов з м'ясом, рис з м'ясом і томатом.

Концентрати солодких страв вимагають варіння, за винятком частини киселів, які називають концентратами миттєвого приготування. Значна кількість виробів готується на плодово-ягідних екстрактах або концентрованих соках (киселі, муси, желе), з використанням молочних продуктів (креми, киселі, пудинги).

Концентрати-напівфабрикати борошняних кондитерських виробів — суміш пшеничного борошна з різними добавками (цукор, яєчний порошок, сухе молоко, сіль, ароматичні речовини, хімічні розпушувачі). Вони використовуються для приготування печива, тортів, кексів.

Концентрати соусів в залежності від їх виду виготовляють з сушених овочів (мелених або шаткованих), сушеного м'яса, сушених грибів (мелених), пасерованого борошна, сухого молока, томатного порошку,

солі, цукру, прянощів, лимонної кислоти, білкових збагачувачів (білковий гідролізат і соєве борошно), глютамату натрію та ін. сировини. Випускають такі види сухих соусів: червоний і білий м'ясний, білий з яйцем, цибулевий, грибний, томатний, любительський та ін.

Для дитячого і дієтичного харчування виготовляють суміші дитячі з відварами (гречаним, вівсяним, рисовим) і цукром; суміші молочні з борошном (гречаним, вівсяним, рисовим) з додаванням сухого молока і цукру, каші молочні (крупи гречані, манні, рисові, вівсяні, сухе молоко і цукор); овочеве асорті з буряком, овочеве пюре з пшеничним борошном, пюре овочево-м'ясне та ін.

Концентрати страв випускають фасованими в художньо оформлені паперові пакети, дубльовані поліетиленом, порціями 50, 120, 200, 225, 400, 450 г.

На етикетці кожної одиниці фасовки додатково повинен бути зазначений спосіб приготування і кулінарні рекомендації щодо приготування.

При визначенні якості враховують зовнішній вигляд, колір концентрату і приготовленої страви, а також її смак, запах і консистенцію.

Зберігають харчові концентрати страв у сухих, добре вентильованих приміщеннях при температурі не вище ніж 20°С і відносній вологості повітря до 75%, без жиру — до 12 місяців, з жиром — 6, з молочними продуктами — 3 місяці.

Концентрати киселів, желе, мусів, пудингів зберігають 4 місяці.

Перед використанням у підприємствах харчування сухі концентрати розводять водою, ретельно розмішують, кип'ятять 2—10 хв. у залежності від виду сировини.

Розділ 21
СТРАВИ І ВИРОБИ З БОРОШНА

21.1. Харчова цінність страв та виробів з борошна. Зміни, що відбуваються під час приготування страв і виробів з борошна

На підприємствах харчування з борошна готують борошняні страви і гарніри (вареники, пельмені, галушки, локшину, млинці, млинчики, оладки); борошняні кулінарні вироби (пироги, пиріжки, пончики, ватрушки, розтягаї, кулеб'яки); борошняні кондитерські вироби (торти, тістечка).

Вироби з борошна мають високу калорійність, приємний зовнішній вигляд, добрі смакові якості, тому користуються великим попитом у населення. Харчова цінність їх залежить від виду борошна, його сорту і додаткових продуктів: яєць, молока, цукру, жиру та ін.

У борошні зберігаються всі речовини, які є в зерні (білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, ферменти), але кількість і співвідношення їх дещо інші. Це залежить від сорту борошна. Чим вищий сорт, тим більше в ньому крохмалю, але менше цукрів, білків, вітамінів, ферментів, жирів, мінеральних речовин, оскільки вони містяться в оболонках зерна і в зародку, які при одержанні борошна вищих сортів видаляються. Борошно вищих сортів має більшу енергетичну цінність, краще засвоюється.

Хімічний склад борошна визначає харчову цінність страв та виробів з нього (табл.9).

Вуглеводи становлять основну частину пшеничного борошна (близько 70%). До них належать: крохмаль, цукри і клітковина.

Крохмаль — основний вуглевод борошна. Він має властивість набухати, клейстеризуватися, розщеплюватися ферментами, впливаючи на властивості борошна, процеси виробництва і зберігання страв і виробів з борошна. При замішуванні тіста крохмаль утримує на своїй поверхні до 30% всієї вологи.

Таблиця 9

Середній хімічний склад пшеничного борошна

Сорт	Вміст, %						Енергстична цінність 100г, ккал (кДж)
	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи			
				Цукри	Крохмаль	Клітковина	
Вищий	14	10,3	ІД	0,2	68,7	0,1	334(1399)
І	14	10,6	1,3	0,5	67,1	0,2	331(1387)
II	14	11,7	1,8	0,9	62,8	0,6	324(1357)
Збірнс	14	11,5	2,2	1,0	55,8	1,9	293(1228)

При бродінні тіста під дією ферменту амілази крохмаль гідролізується до мальтози, сприяючи накопиченню цукрів у тісті і процесу розвитку дріжджів.

У процесі випікання виробів крохмаль набухає (при 50°С) і клейстеризується (при 65—68°С), поглинаючи при цьому велику кількість води, що забезпечує утворення сухої еластичної м'якушки виробів.

При зберіганні виробів відбувається черствіння їх, оскільки крохмаль втрачає воду, при цьому м'якушка стає меншою.

Цукри містяться в борошні у вигляді моносахаридів (глюкози, фруктози) і дисахаридів (мальтози, сахарози).

Вміст цукрів у борошні має велике технологічне значення при бродінні дріжджового тіста, вони розщеплюються до утворення вуглекислого газу і спирту. Отже, цукри впливають на газоутворюючу здатність борошна, завдяки чому вироби з нього добре підходять. Крім того, вони беруть участь в утворенні рум'яної скоринки на поверхні виробів при випіканні. При цьому відбувається їх карамелізація.

Клітковина міститься переважно в оболонці зерна, тому входить до складу борошна нижчих сортів, погіршуючи їх засвоюваність. При замішуванні тіста клітковина поглинає воду, збільшуючи водопоглинаючу здатність борошна.

Білки пшеничного борошна поділяють на водорозчинні (альбуміни, глобуліни, проламіни) і нерозчинні у воді (гліадіни, глютеніни).

При замішуванні тіста нерозчинні у воді білки поглинають основну кількість води, набухають, утворюючи клейковину, завдяки чому тісто стає пружним, еластичним, розтяжним.

При тепловій обробці білки зсідаються (50—70°С) і виділяють вологу, яку поглинули при замішуванні тіста. При цьому тісто ущільнюється, втрачає еластичність і розтяжність. Білки, що зсілися, ущільнюються, закріплюють пористість тіста і добре утримують форму виробів.

Білки борошна в основному неповноцінні, проте додаючи до нього молоко, яйця та комбінуючи тісто з різними начинками (сирною, рибною, м'ясною), можна значно підвищити біологічну цінність страв

та виробів з борошна.

До складу **жирів** борошна входять ненасичені жирні кислоти (олеїнова, линолева, линоленова), тому вони швидко окислюються. При зберіганні борошна жир гідролізується, утворюючи вільні жирні кислоти, які підвищують кислотність і погіршують смак борошна.

Борошно містить також **мінеральні речовини** (0,5—1,5%) — це солі кальцію, фосфору, магнію, калію, натрію, заліза, марганцю, міді тощо, а також вітаміни B_1, B_2, B_6, B_9, PP, холін, біотин, пантотенову кислоту, вітамін Е, каротин і ферменти (амілазу, протеазу, ліпазу, поліфенолоксидазу).

Ферменти у великій кількості містяться в нижчих сортах борошна. Вони відіграють велику роль при замішуванні і бродінні тіста. Наприклад, амілази — ферменти, які викликають гідроліз крохмалю до утворення мальтози, покращують якість борошняних виробів; протеази — ферменти, які гідролізують білки борошна до амінокислот, сприяють тому, що тісто стає пластичним, а вироби — пористими і більшого об'єму. Небажані процеси відбуваються під дією ліпази — ферменту, який розщеплює жири борошна до утворення гліцерину і жирних кислот та поліфенолоксидази — ферменту, який розщеплює амінокислоту тирозин до утворення темнозабарвлених речовин, які викликають потемніння тіста в процесі його приготування.

Кукурудзяне борошно багатше на вуглеводи та жири; житнє — на вітаміни групи В; гречане — на повноцінні білки.

Страви з борошна готують у соусному відділенні гарячого цеху.

Готують тісто і випікають вироби з нього у кондитерських і борошняних цехах. Найважливішим видом сировини для виготовлення страв та виробів є борошно. На підприємствах харчування використовують борошно вищого і I сортів.

21.2. Технологічні властивості борошна

Борошно — це порошкоподібний продукт, який одержують при розмелюванні хлібних злаків. Назва борошна походить від виду зернової культури (пшениці, жита, гречки та ін.). Воно буває пшеничним, житнім, житньо-пшеничним, кукурудзяним, гречаним та ін. Щоб одержати смачні страви, пухкі, пористі вироби, необхідно знати технологічні властивості борошна, до яких належать: газоутворююча, газоутримуюча, водопоглинаюча здатність і «сила» борошна.

Газоутворююча здатність борошна — це здатність його утворювати при бродінні дріжджового тіста вуглекислий газ. Вона залежить від наявності цукрів (вони розщеплюються на вуглекислий газ і спирт) і

активності амілази борошна. З борошна з низькою газоутворюючою здатністю одержують вироби маленького об'єму, недостатньої пористості, блідого кольору, а з високою — непропечені вироби з липкою м'якушкою, горілою кірочкою.

Газоутримуюча здатність борошна полягає в утриманні в тісті вуглекислого газу, який утворюється при бродінні. Тісто з борошна з високою газоутворюючою здатністю пухке, вироби з нього виходять великого об'єму і правильної форми. Газоутворююча здатність тіста тим більша, чим більше в ньому білків і чим вища якість клейковини.

Водопоглинаюча здатність визначається кількістю води, яку може поглинути борошно при замішуванні тіста нормальної консистенції. Вона залежить від вологості і якості помелу борошна. Борошно сухе, тонкого помелу має велику водопоглинаючу здатність.

Вологість борошна може бути різною, проте всі рецептури розраховані на базисну вологість (14,5%). Тому при приготуванні борошняних кулінарних, здобних хлібобулочних і кондитерських виробів закладання борошна, залежно від його вологості, змінюється. Якщо вологість вища на 1% від базової — закладання борошна збільшується на 1%, при зниженні — у такій самій пропорції зменшується.

«Сила» борошна — це здатність його утворювати тісто з певними фізичними властивостями.

«Сила» борошна залежить від кількості й якості клейковини, водопоглинаючої і газоутворюючої здатності борошна, від активності ферментів (протеази), які сприяють гідролізу білків і розрідженню тіста.

Клейковина — це пружна еластична маса, яка утворюється при набуханні нерозчинних білків борошна (гліадину і глютеніну). Вона сприяє одержанню пухких і пористих борошняних виробів. Тому якість борошна і виробів з нього залежить від кількості й якості клейковини. Для кожного сорту його стандартом установлена середня кількість клейковини — 20—30% від маси борошна.

Якість сирої клейковини визначають за такими ознаками: кольором, еластичністю і розтяжністю.

Якісна клейковина повинна бути еластичною (після розтягування або натискання пальцем відновлює початкову форму), розтяжною (після відмивання утворює еластичну грудку, яка протягом 2—3 год. не розпливається), світло-жовтого кольору, не повинна прилипати до рук. Слабка клейковина швидко втрачає пружність, легко розтягується, після відмивання розпливається.

Набухання клейковини після замішування тіста відбувається 20—30 хв. Додавання до тіста невеликої кількості кислот підвищує і прискорює цей процес.

За хлібопекарськими властивостями пшеничне борошно поділяють на сильне, середнє і слабке.

«Сильне» борошно має еластичну клейковину, високу водопоглинаючу і газоутворюючу здатність і низьку активність ферментів. Тісто з такого борошна еластичне, пористе, не розпливається, добре зберігає форму. Таке борошно використовують для дріжджових, листкових і заварних виробів.

Тісто з «слабкого» борошна розріджується, втрачає форму. Таке борошно використовують для приготування варених страв і виробів.

21.3. Приготування начинок

Багато страв та виробів з борошна готують з різними начинками (м'ясними, рибними, картопляними, овочевими, з сушених грибів, субпродуктів, сиру, яблук та ін.).

Начинка м'ясна з цибулею

I спосіб. Котлетне м'ясо нарізують на невеликі шматочки (масою 40—50 г), обсмажують у жирі, потім перекладають у глибокий посуд, додають бульйон або воду (15—20% до маси м'яса нетто) і тушкують на слабкому вогні до готовності. Тушковане м'ясо і пасеровану цибулю пропускають через м'ясорубку. Пасероване борошно розводять бульйоном, що залишився після тушкування м'яса, і проварюють. Подрібнене м'ясо заправляють білим соусом, сіллю, перцем, дрібно нарізаною зеленню і перемішують.

II спосіб. Сире м'ясо пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, кладуть на змащений жиром і розігрітий лист шаром не більш як 3 см і, періодично помішуючи, обсмажують до готовності у жаровій шафі. Сік, що виділився з м'яса, зливають і готують на ньому білий соус. Підсмажене м'ясо з'єднують з пасерованою цибулею і ще раз пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, потім його заправляють білим соусом, сіллю, меленим перцем, дрібно нарізаною зеленню, перемішують.

Фарш можна приготувати з вареного м'яса. Для цього варене м'ясо нарізають, пропускають через м'ясорубку разом з пасерованою ріпчастою цибулею, додають мелений перець, сіль, зелень, соус і все перемішують.

Можна м'ясний фарш готувати з яйцем, рисом або яйцем і рисом.

Фарш ліверний

Легені і серце варять у підсоленій воді, печінку смажать. Субпродукти пропускають через м'ясорубку, кладуть шаром не більше як 3 см на розігрітий з маргарином лист, обсмажують при помішуванні. В масу додають пасеровану цибулю і білий соус, сіль, перець, перемішують.

Фарш рибний

Філе риби без шкіри й кісток нарізають шматками, солять і припускають. Після припускання філе січуть ножем (не дуже дрібно), змішують з пасерованою цибулею, перцем, сіллю, зеленню, білим соусом.

Для приготування білого соусу використовують бульйон, в якому припускали рибу.

Фарш зі свіжої капусти

I спосіб. Капусту дрібно січуть, обшпарюють, кладуть в каструлю, додають трохи води (10-15% до маси капусти) і, помішуючи, припускають до готовності. У готову капусту додають січені круто зварені яйця, сіль, перець, дрібно нарізану зелень і перемішують.

II спосіб. Капусту дрібно січуть, бланшують 3—5 хв., відкидають на друшляк, дають стекти воді. На розігрітий лист з жиром викладають капусту шаром 3 см і, помішуючи, смажать доти, поки вона не стане м'якою. Потім капусту охолоджують, додають січені яйця, сіль, зелень і перемішують. Солити капусту до смаження, а також у гарячому вигляді не рекомендується, оскільки при цьому виділяється сік і знижується якість фаршу.

Фарш із квашеної капусти

Підготовлену квашену капусту віджимають (дуже кислу попередньо промивають у холодній воді), січуть, злегка обсмажують з жиром з додаванням невеликої кількості рідини (води або бульйону) до готовності. У готову капусту додають пасеровану ріпчасту цибулю, цукор, сіль і перемішують.

Фарш із зеленої цибулі з яйцем

Зелену цибулю обчищають, промивають, дрібно нарізають, змішують з січеними яйцями, розтопленим маргарином, сіллю, дрібно нарізаною зеленню і перемішують.

Фарш грибний

Сушені гриби ретельно промивають, замочують, а потім відварюють. Відвар проціджують і використовують для приготування білого соусу. Варені гриби миють, обсушують, подрібнюють на м'ясорубці, обсмажують, додають пасеровану цибулю, сіль, перець, соус і все перемішують.

Фарш картопляний з грибами

Обчищену картоплю варять, відвар зливають, гарячу картоплю протирають, додають пасеровану до готовності цибулю з вареними грибами і перемішують.

Фарш рисовий з яйцем

У киплячу підсолену воду (6—8 л на 1 кг рису) засипають перебраний і промитий рис і варять до готовності, відкидають на друшляк і промивають гарячою водою.

Коли вода стече, в рис додають січені яйця, розтоплений маргарин, сіль, дрібно нарізану зелень і обережно перемішують.

Фарш сирний (для ватрушок, пиріжків)

Сир протирають через сито або протиральну машину, змішують з борошном, яйцями, цукром, ваніліном. Іноді у фарш додають родзинки, цукати або горіхи, лимонну або апельсинову цедру.

Фарш яблучний

I спосіб. Свіжі яблука миють, обчищають від шкіри, видаляють насіннєве гніздо, нарізають скибочками, посипають цукром, додають воду (20—30 г на 1 кг яблук) і припускають доти, поки маса не загусне.

II спосіб. З яблук видаляють насіннєве гніздо і шкірку, потім нарізають скибочками або кубиками і пересипають цукром.

Фарш з маку

Мак промивають теплою водою і заливають окропом у співвідношенні 1:1, доводять до кипіння, кип'ятять 1—2 хв., залишають на 3—4 год. для набухання. Набухлий мак відкидають на сито або марлю, віджимають і пропускають через м'ясорубку з дрібними отворами двічі, додають цукор або мед і перемішують.

Фарш з вишень

Вишні перебирають, миють, видаляють плодоніжки й кісточки, пересипають цукром і залишають на 3—4 год. в холодному місці. Сік, що виділяється, відціджують, а м'якоть використовують як начинку.

21.4. Види розпушувачів тіста

У підприємствах масового харчування готують такі види тіста: дріжджове (опарне і безопарне) і бездріжджове (здобне, бісквітне, заварне, пісочне, листкове), тісто для локшини, пельменів, вареників, галушок.

Якість виробів з тіста значною мірою залежить від якості борошна і розпушувача, тобто від якості тіста.

Основним показником якості тіста є пухкість. Для того щоб поліпшити якість тіста і мати відповідну консистенцію, використовують розпушувачі: для дріжджового тіста — біологічні (дріжджі), а для бездріжджового — хімічні — сода, вуглекислий амоній (пісочне, здобне тісто). Можна розпушувати механічно, використовуючи спеціальне обладнання (бісквітне, листкове тісто).

Розпушувальна дія дріжджів ґрунтується на тому, що в процесі їхньої життєдіяльності в тісті відбувається спиртове бродіння: цукри розщеплюються на спирт і вуглекислий газ, який, прагнучи вийти з тіста, розпушує його і створює пори.

Тісто збільшується в об'ємі і підходить. Дуже важливо, щоб у тісті було якомога більше вуглекислого газу. Проте для життєдіяльності дріжджів постійно потрібен кисень, а вуглекислий газ, який накопичується в тісті, стримує діяльність дріжджів. Тому в процесі бродіння тісто необхідно обминати.

Разом з дріжджовими грибками в тісто потрапляють молочнокислі бактерії, які викликають молочнокисле бродіння. При цьому утворюється молочна кислота, яка сприяє кращому набуханню білків борошна, покращує смак виробів.

У процесі обминання тісто звільняється від надлишку вуглекислого газу, а дріжджі і молочнокислі бактерії рівномірно розподіляються в ньому. Це сприяє тому, що тісто стає більш пухким і еластичним.

Найкраща температура для розвитку дріжджів і молочнокислих бактерій — 25—35°С. Підвищення або зниження температури сповільнює процес бродіння тіста. При температурі 45—50°С бродіння припиняється.

Здобне тісто не розпушується дріжджами тому, що жир стримує їх розвиток. У таких випадках використовують соду або вуглекислий амоній.

Питна сода (гідрокарбонат натрію) при нагріванні розкладається, виділяючи вуглекислий газ (CO_2), який і розрихлює тісто.

Соду кладуть суворо за нормою, оскільки при її надлишку руйнуються вітаміни і одночасно знижується харчова цінність продукту.

Перед замішуванням тіста соду просіюють крізь сито, розчиняють в холодній воді і проціджують.

Вуглекислий амоній при нагріванні розкладається з утворенням аміаку, вуглекислого газу і води.

Вуглекислий амоній виділяє більше 80% газоутворюючих речовин, які беруть участь в розпушуванні тіста. Перед використанням його подрібнюють, просіюють крізь сито або розчиняють в п'ятикратній кількості води і проціджують. Зберігають вуглекислий амоній у герметичній тарі.

Механічний спосіб розпушування полягає у використанні згідно з рецептурою емульгуючих речовин, які входять до складу продуктів (казеїн у молоці, молочних продуктах, лецитин в яйцепродуктах) і спричиняють утворення стійкої емульсії. Додаючи емульсію в борошно, замішують тісто.

Механічний спосіб розпушування використовують при приготуванні бісквітного, білкового тіста.

Листкове прісне тісто готують, застосовуючи механічний спосіб розпушування — процес перемащування і послідовне розкачування з розм'якшеним маслом і після випікання одержують хрустке листкове тісто, збільшене в об'ємі в 2—3 рази.

21.5. Страви з борошна

Тісто для вареників

Борошно просіюють, насипають гіркою, посередині роблять заглиблення, в яке вливають воду, підігріту до температури 30—35°С, проціджений розчин солі і цукру, додають сирі збиті яйця й замішують круте тісто. Тісто місять доти, поки воно не набуде однорідної консистенції (готове тісто відстає від рук і стінок посуду).

Після натискання пальцем на його поверхню ямочка вирівнюється. Тісто залишають на 30—40 хв., накривши серветкою або кришкою, для набухання клейковини і надання йому еластичності.

Приготування вареників

Тісто розкачують у вигляді валика, який нарізують невеликими шматочками (масою 10—11 г), розкачують кружальцями завтовшки 1,5—2 мм, посередині кладуть начинку (12—13 г на 1 шт.), краї з'єднують, защипують, надають форму півмісяця. Вареники кладуть у киплячу підсолену воду і варять 5—7 хв. при слабкому кипінні.

Перед відпусканням на підігріту тарілку кладуть вареники по 7—8 шт. на порцію, поливають маслом.

Вареники можна відпускати зі сметаною, пасерованою цибулею, пасерованою цибулею зі шкварками.

Вареники готують з начинками: з картоплі (поливають маслом, сметаною, пасерованою цибулею), капусти або капусти і картоплі (поливають олією з підсмаженою цибулею), з сиру (поливають вершковим маслом або сметаною); з вишнями, чорницями, полуницями, чорною смородиною, сливами, абрикосами, яблуками (посипають цукром, поливають сиропом або медом).

Тісто для пельменів

У просіяне борошно додають воду, в якій розчинені яйця, сіль і замішують тісто однорідної консистенції. Тісто залишають на 20—30 хв., закривши серветкою, для набухання клейковини і надання йому еластичності. Для пельменів готують тісто густіше, ніж для вареників.

Пельмені м'ясні

Для фаршу м'ясо і цибулю подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, цукор, перець, холодну воду і все ретельно перемішують.

У разі ручного формування пельменів тісто розкачують шаром 1,5—2 мм завтовшки, краї розкачаного шару на ширину 5—6 см змащують яйцями. На середину змащеної смужки, вздовж неї, кладуть рядками кульки фаршу масою 7—8 г на відстані 3—4 см одна від одної. Потім краї змащеної смужки тіста піднімають, накривають фарш, після чого вирізають пельмені спеціальними формочками з затупленим обідком. Маса 1 шт. дорівнює 12—13 г.

Обрізки тіста без фаршу використовують при повторному розкачуванні.

Сформовані пельмені викладають в один ряд на посипані борошном дерев'яні лотки і до варіння зберігають при температурі нижче від 0°С.

При виготовленні пельменів промисловим способом застосовують спеціальні пельменні напівавтомати.

Пельмені варять 5—7 хв. у киплячій воді. На 1 кг пельменів — 4л води і 20 г солі. Варять при слабкому кипінні. Готові пельмені обережно виймають шумівкою або друшляком, дають стекти воді і відпускають.

При відпусканні поливають маслом, оцтом, посипають перцем.

Рекомендується відварювати пельмені у міру попиту невеликими партіями.

Пельмені можна готувати смаженими і запеченими, використовувати для приготування супів.

Локшина домашня

Просіяне пшеничне борошно вищого сорту насипають гіркою на стіл з дерев'яною кришкою, посередині роблять заглиблення, в яке наливають холодну воду з розчиненими у ній сіллю і яйцями. Замішують круте тісто, витримують його 20—30 хв. Потім готове тісто кладуть на стіл, посипаний борошном, і розкачують шаром 1—1,5 мм завтовшки. Пересипані борошном шари тіста злегка підсушують на повітрі, складають у 3—4 шари і нарізають на смужки 35—45 мм завширшки, а потім упоперек соломкою 3—4 мм завширшки.

Локшину розсипають шаром 1 см і висушують при температурі 40—50°С. Використовують локшину домашню для приготування перших страв і гарнірів.

Млинчики – напівфабрикат (оболонка)

Яйця, сіль, цукор розмішують, додають холодне молоко або воду (50% норми).

Цю суміш вливають у просіяне борошно і збивають до однорідної маси, поступово додаючи молоко або воду. Готове рідке тісто проціджують. Млинчики випікають на змащених жиром і розігрітих сковорідках діаметром 24—26 см або електричній обертовій жаровні. Для млинчиків з м'ясом, сиром тісто підсмажують з одного боку, а для млинчиків з повидлом, яблуками, варенням, сметаною — з обох.

Млинчики з м'ясним, ліверним, яблучним фаршами, джемом, повидлом, варенням, сметаною

На підсмажений бік млинчика кладуть м'ясний, ліверний або сирний фарш, загортають у вигляді плоского прямокутника, обсмажують до утворення рум'яної кірочки і ставлять у жарову шафу на 5—6 хв.

У разі приготування млинчиків з фруктовими начинками або сметаною їм надають форми трикутника, збризкують маргарином і запікають у жаровій шафі 7—10 хв.

Подають по 2 шт. на порцію.

Млинчики з м'ясним або ліверним фаршем поливають розтопленим маслом. Млинчики з фруктовими начинками подають з цукровою пудрою, з сиром або без начинки подають зі сметаною.

Галушки

З борошна, яєць, води замішують тісто як на локшину. Розкачують качалкою завтовшки 1—1,5 мм.

Ріжуть тісто смужками 2—3 см завширшки і нарізають квадратиками або ромбиками. Підсушені галушки варять у киплячій підсоленій воді, відціджують і заправляють маслом.

Подають з сиром, твердим сиром, зі смаженою капустою, маком, горіхами, підсмаженою на олії або салі цибулею, сметаною.

Галушки з рідкого тіста

До просіяного борошна додають збиті яйця, розчин солі, воду і замішують тісто консистенції густої сметани. Тісто набирають у тарілку і з допомогою ложки кладуть у киплячу воду галушки, варять 5—10 хв. до готовності (галушки спливають на поверхню). Готові галушки виймають шумівкою, кладуть у друшляк або сито, щоб стекла вода, викладають у посуд, заправляють розтопленим вершковим маслом, щоб галушки не зліпилися. Використовують як гарнір до м'ясних соусних страв.

Вимоги до якості страв з борошна

Вареники — правильної форми, яка зберігається, краї добре защипані. Поверхня гладенька, без тріщин і розривів. Смак і запах відповідають виробу з прісного тіста, з ароматом начинки. Колір оболонки — від світло-сірого до світло-кремового, консистенція — щільна, м'яка, начинка — соковита, м'яка.

Галушки — правильної форми, поверхня гладенька, без тріщин. Консистенція — м'яка. Смак і запах відповідають виробу з прісного тіста з певного виду борошна. Колір на розрізі — від світло-сірого до світло-кремового.

Млинчики з начинкою — прямокутної форми, з добре підрум'яненою поверхнею, политі вершковим маслом або сметаною чи посипані цукровою пудрою. Смак і запах — приємні, властиві смаженому виробу з прісного тіста з начинкою. Колір поверхні — від золотистого до світло-коричневого, смак начинки відповідає певному її виду. Консистенція млинчиків і начинки — м'яка, кірочка — хрустка, еластична.

Пельмені — правильної форми, однакової величини, поверхня гладенька, добре защипані. Смак і запах відповідають виробу з прісного тіста, з ароматом начинки. Не допускаються сторонні запахи і присмаки. Консистенція — щільна, м'яка, начинка – соковита, м'яка.

21.6. Дріжджове тісто і вироби з нього

Тісто готують двома способами — безопарним і опарним.

Безопарний спосіб застосовують для одержання тіста слабкої консистенції для млинців, оладок і для виробів з малою кількістю здоби (цукру, масла, яєць), а опарний — з великою кількістю здоби.

Безопарне дріжджове тісто. Для приготування тіста всі продукти, які передбачені рецептурою, замішують в один прийом. У діжу тістомісильної машини вливають підігріту до температури 35—40°С воду, попередньо розведені у теплій воді і проціджені дріжджі, цукор, сіль, додають меланж або яйця, всипають просіяне борошно і все добре перемішують 7—8 хв. Наприкінці замішування вводять розтоплений маргарин, щоб зменшити руйнування клейковини. Готовність тіста визначають за його однорідністю, відсутністю грудочок. Добре вимішане тісто легко відстає від рук і стінок посуду.

Діжу закривають кришкою і ставлять на 3–4 год. для бродіння у тепле місце з температурою 35—40°С. Коли тісто збільшиться в об'ємі у 1,5 рази, його обминають 1—2 хв. і знову залишають для бродіння, в процесі якого тісто обминають ще 1—2 рази. Закінчення бродіння визначають за зовнішніми ознаками тісто збільшується в об'ємі у 2,5 раза, поверхня його опукла, воно набуває приємного спиртового запаху.

Опарне дріжджове тісто (рис. 62). Спочатку готують опару — рідке тісто, а потім замішують опарне тісто.

Для приготування опари беруть 60% норми рідини (молока або води), 40% борошна, 4% цукру і дріжджі. У підігріту до 35—40°С рідину додають розведені в теплій воді і проціджені дріжджі, цукор, всипають просіяне борошно і перемішують. Тісто повинно мати консистенцію густої сметани і температуру 27—29°С. Поверхню опари посипають тонким шаром борошна, діжу накривають кришкою і ставлять у тепле місце (35—40°С) на 2 год. для бродіння. У процесі бродіння опара збільшується в об'ємі у 2—2,5 раза, на всій поверхні з'являються бульбашки, які лопаються. Готовність опари визначають за зовнішніми ознаками бродіння починає сповільнюватися, бульбашок на поверхні стає менше, опара осідає.

У готову опару додають решту рідини з розчиненими сіллю і цукром, меланж або яйця, добре перемішують, всипають решту борошна і замішують 10—15 хв. Перед закінченням замішування додають розтоплений маргарин.

Діжу закривають кришкою або тканиною і залишають в теплому місці на 2—3 год. для бродіння. При цьому обминають його 2—3 рази.

РОЗРОБКА ДРІЖДЖОВОГО ТІСТА, ФОРМУВАННЯ І ВИПІКАННЯ ВИРОБІВ

З дріжджового тіста готують пиріжки, ватрушки, пироги, булочки, пончики та інші вироби.

Готове тісто викладають на змащений олією (для смажених виробів) або посипаний борошном (для печених виробів) стіл і розробляють.

Тісто ділять на шматки відповідної маси вручну або на тісторозподільнику.

При розробці вручну з тіста формують джгут, який ділять ножем або руками на порції, надають форми кульок і кладуть їх на стіл на 5—6 хв. для вистоювання, щоб створити умови для бродіння. Потім з кульок формують різні вироби, укладають їх на листи, змащені жиром, і ставлять у тепле вологе місце на 20—30 хв. для вистоювання.

У процесі розробки тіста з нього виділяється вуглекислий газ і об'єм його зменшується. Під час вистоювання об'єм знову збільшується за рахунок накопичення вуглекислого газу і вироби знову стають пористими. Якщо вироби погано вистоялися, то у процесі випікання вони ущільнюються, стають дрібними, на поверхні утворюються тріщини. Якщо вироби дуже довго вистоювалися, то вони будуть розпливчастими, без глянцю.

Для поліпшення зовнішнього вигляду виробів поверхню їх перед випіканням (за 5—10 хв) змащують яйцем, яйцем з молоком або меланжем. Найкраще змащувати вироби жовтком. Яйця або меланж перед використанням злегка збивають і проціджують крізь сито. Поверхню слід змащувати обережно, щоб не прим'яти вироби. Для цього використовують волосяні м'які щіточки. Випікають вироби при температурі 190—230°С. Час випікання залежить від розміру виробів. Температура в кондитерській печі при випіканні великих виробів повинна бути нижчою, ніж при випіканні дрібних, щоб вироби поступово пропеклися і не підгорали.

Пиріжки печені

Дріжджове тісто, приготовлене опарним способом, викладають на посипаний борошном стіл, розкладають на шматки масою 1—1,5 кг, роблять з нього джгут, ділять на шматочки необхідної маси. З цих шматочків формують кульки, дають їм вистоятися 5—6 хв., потім розкачують на круглі коржики завтовшки 0,5—1 см, на середину яких кладуть начинку (з м'яса або ліверу, риби, грибів, рису, яблук, капусти, вишень, повидла, джему), краї щільно з'єднують, защипують, надають форми човника. Сформовані пиріжки укладають рубцем донизу на кондитерський лист, змащений жиром, і залишають на 20—30 хв. для вистоювання. За 5—10 хв. перед випіканням вироби змащують меланжем або яйцем. Випікають 8—10 хв. при температурі 200—240°С.

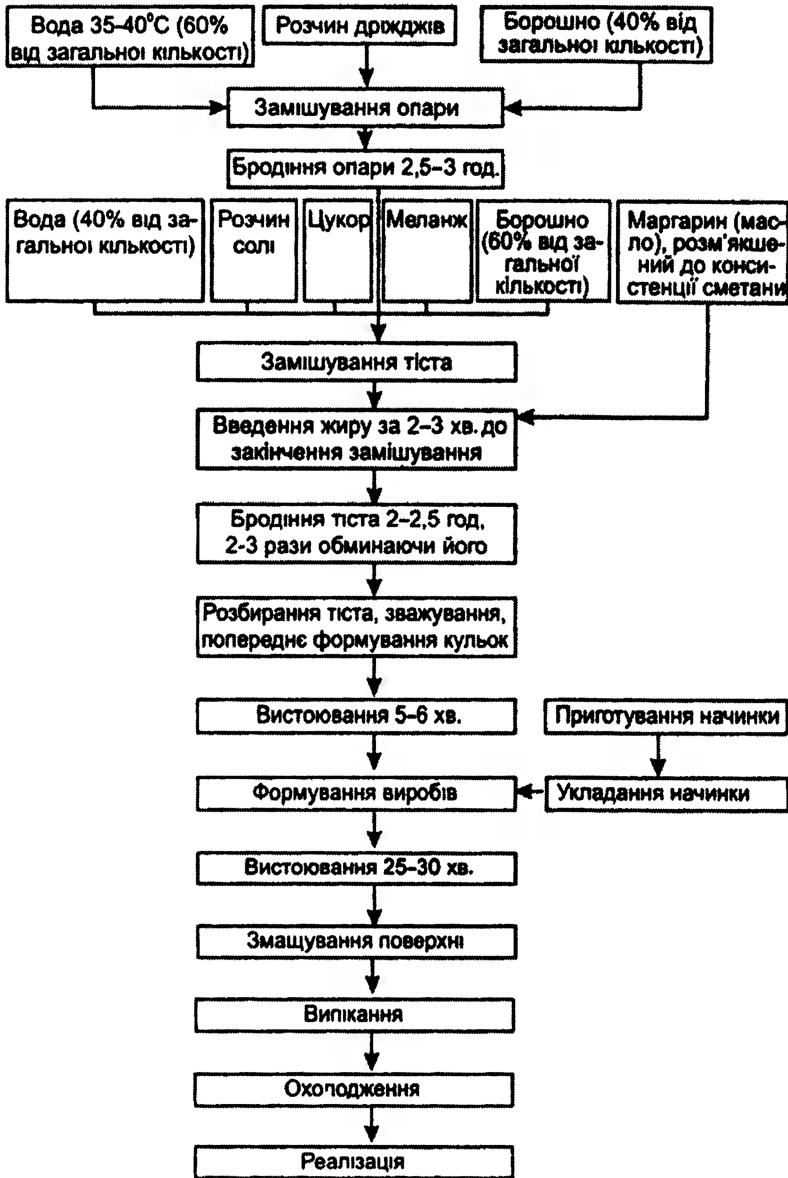


Рис. 62. Технологічна схема приготування виробів з дріжджового тіста, приготовленого опарним способом

Піріжки смажені

Тісто готують бсзопарним способом слабкої консистенції. Інвентар і обладнання змащують олією. Підготовлене тісто охолоджують до 10°С, щоб воно не перекисло під час формування з нього виробів.

На столі, змащеному олією, з тіста масою 0,5—1 кг роблять джгут, потім порціонують на шматки масою 50 г, надають їм форми кульок, розкладають на столі (на відстані 4—5 см одна від одної) і вистоюють 5—6 хв. Після вистоювання кульки перевертають на другий бік і надають їм форми коржиків завтовшки 4—5 см. На середину коржиків кладуть начинку, згинають їх удвоє, з'єднують краї, надають виробам форми півмісяця, укладають на змащені олією кондитерські листи і ставлять у тепле місце для вистоювання на 20—30 хв. Перед смаженням піріжки злегка видовжують, кладуть у підігрітий до 175—180°С фритюр і смажать 2—3 хв. Піріжки можна смажити у спеціальних смажильних апаратах з регульованим нагріванням.

У процесі смаження вироби перевертають і смажать до утворення на всій поверхні рівномірної золотистої скоринки. Готові піріжки виймають на сітчасту поверхню, щоб стекла олія.

Розтягаї

З тіста, приготовленого опарним способом, формують кульки, вистоюють протягом 5—10 хв. і розкачують круглі коржі. На середину кожного з них кладуть фарш, краї тіста защипують так, щоб середина піріжка залишилась відкритою. Сформовані розтягаї укладають на змащений жиром лист, дають вистоятися, потім змащують їх меланжем і випікають 8—10 хв. при температурі 230—240°С.

Кулеб'яки

Приготовлене опарним способом тісто розкачують шаром 1 см завтовшки і 18—20 см завширшки. На середину шару по всій його довжині кладуть фарш. Краї з'єднують над фаршем і защипують. Сформовану кулеб'яку укладають швом донизу, на змащений жиром лист, прикрашають смужками з тіста, приклеюючи їх меланжем, і залишають для вистоювання (20—25 хв.). Перед випіканням кулеб'яку змащують меланжем, проколюють в декількох місцях. Випікають вироби 35—45 хв. при температурі 220—240°С.

Перед подачею кулеб'яку нарізають на порції по 100—150 г. Подають у гарячому вигляді і холодному.

Ватрушки

Дріжджове тісто готують опарним способом. З тіста формують кульки масою 58 або 29 г, уклавши їх швом на змащений жиром кондитерський лист. Відстань між кульками має бути 7—8 см. Залишають вироби для неповного вистоювання, а потім дерев'яним товкачиком діаметром 5 см роблять заглиблення, які заповнюють сирним фаршем або повидлом (30 або 15 г відповідно). Ватрушки ставлять у тепле місце для вистоювання, змащують їх меланжем і випікають 6—8 хв. при температурі 230—240°С.

У разі приготування ватрушок з повидлом, меланжем змащують тільки краї тіста до заповнення їх.

Пироги відкриті, напіввідкриті і закриті

Дріжджове тісто може бути опарним або безопарним, дуже м'якої консистенції.

Для відкритого пирога готове тісто формують коржем завтовшки 1 см, який кладуть у змащену жиром форму з низькими краями або на змащений кондитерський лист. Зверху кладуть начинку, краї загортають на 1,5—2 см, надають виробу круглої форми.

Напіввідкритий пиріг формують так само, а зверху начинки укладають переплетення зі смужок тіста, ставлять у тепле місце на 5—10 хв. для вистоювання, потім переплетення змащують меланжем або яйцями.

Для закритого пирога замість переплетення кладуть розкачаний шар тіста завтовшки 1,5—2 см, краї защипують. Підготовлений пиріг ставлять у тепле місце на 10—15 хв. для вистоювання, проколюють ножем у кількох місцях для того, щоб верхня скориночка не здувалася під час випікання.

Пироги випікають при температурі 200—220°С. Випечені пироги охолоджують і нарізають на порції масою 75—100 г.

Пончики

Тісто готують безопарним способом слабкої консистенції. Інвентар і стіл для формування виробів змащують олією. Готове тісто розрізають на шматки масою 450 або 900 г, розкачують джгут, ділять на шматочки по 45 г, формують кульки, залишають на 20—30 хв. для вистоювання, потім кладуть у нагрітий до температури 180—190°С фритюр і смажать 2—3 хв. У процесі смаження вироби перевертають, щоб по всій поверхні утворилася рівномірна золотиста кірочка.

Готові пончики виймають шумівкою, викладають на сітчасту поверхню, щоб стекла олія, і посипають цукровою пудрою.

Тісто для млинців і оладок

Для млинців і оладок тісто готують безопарним способом рідкої консистенції: для млинців співвідношення борошна і води 1:1,65, для оладок — 1:1.

Млинці

У невеликій кількості води або молока розчиняють сіль, цукор, додають попередньо розведені дріжджі, суміш проціджують, з'єднують з рештою води, підігрітої до температури 35—40°С. Суміш вливають у борошно, додають яйця і перемішують до утворення однорідної маси, потім додають розтоплений жир і знову перемішують.

Тісто ставлять у тепле місце на 3—4 год. У процесі бродіння його перемішують (обминають). Щоб млинці були більш пористими, білки яєць збивають, вводять наприкінці бродіння.

Млинці випікають з обох боків на нагрітих чавунних сковородах, змащених жиром. Млинці мають бути завтовшки не менш як 0,3 см, діаметром 15 см.

Подають по 3 шт. на порцію з вершковим маслом або сметаною (медом, повидлом).

Оладки

Тісто для оладок готують так само, як і для млинців, але більш густої консистенції.

Оладки випікають на розігрітих сковородах, листах або електросковородах так само, як млинці по 3 шт. на порцію, 0,5—0,6 см завтовшки, діаметром 6—7 см.

Оладки можна смажити у фритюрі.

Подають з маслом, сметаною, джемом, повидлом, медом, варенням, цукром.

Вимоги до якості виробів з дріжджового тіста

Вироби з тіста повинні мати правильну форму, рівномірно засмажену верхню кірочку, без тріщин, надривів, яка щільно прилягає до м'якушки. Колір кірочки — світло-золотистий або світло-коричневий. Тісто добре пропечене, еластичне, при легкому натискуванні пальцем набуває первинної форми, не крихке, рівномірно пористе, без пустот.

Смак, запах повинні відповідати виду виробу і його складу, проте без присмаку гіркості, надмірної кислотності. Не допускаються сторонні запахи і присмаки.

Готові вироби зберігають у чистому, сухому, світлому приміщенні з температурою 6—20°С у лотках. При цьому їх укладають рядами так, щоб вироби не втратили форми. Строк реалізації — 24 год.

При більш тривалому зберіганні вироби черствішають внаслідок зміни стану крохмалю і білків. М'якушка стає сухою, твердою, крихкою. Кірочка втрачає пружність, стає зморшкуватою. Об'єм виробів зменшується.

21.7. Листкове тісто і вироби з нього

ЛИСТКОВЕ ПРІСНЕ ТІСТО

Приготовлене тісто повинно бути однорідним і дуже еластичним. Для одержання листкового тіста використовують борошно, яке містить 35—40% клейковини. Приготування листкового тіста складається з таких операцій: замішування прісного тіста, підготовка масла (маргарину), листкування тіста.

При виготовленні листкового тіста потрібно дотримуватися точності в рецептурі, особливо щодо маргарину чи масла, їх кладуть не менше 50% від маси борошна, інакше листкування тіста зменшиться і вироби погано піднімуться.

При замішуванні із загальної кількості просіяного борошна залишають 5—10% для перемішування з маслом і 5—8% для підсипання при розкачуванні тіста.

Вершкове масло або маргарин добре розминають, змішують з борошном, формують у вигляді квадратних шматків і охолоджують до 10—14°С. Борошно з'єднують з маслом для того, щоб зв'язати в ньому вологість, оскільки при розкачуванні листкового тіста ця вологість заважає правильному утворенню листів тіста.

Просіяне борошно насипають на стіл гіркою, роблять посередині заглиблення, в яке вливають підсолену воду, додають лимонну кислоту, яйця і замішують тісто, після чого посипають борошном і залишають на 30—40 хв. для набухання клейковини.

Тісто розкачують у вигляді прямокутного пласта товщиною 2—2,5 см, кладуть підготовлене охолоджене масло вершкове (або маргарин), краї тіста загортають і защипують, підпорошують борошном. Обережно розкачують від середини до країв, не натискаючи. Дістають пласт товщиною 1 см, складають його спочатку протилежними краями до середини, потім ще вдвічі. Виходять чотири листи тіста. Його охолоджують протягом 20 хв. до 12°С. Тісто розкачують і складають у чотири листи ще три рази. У проміжках охолоджують. У результаті багаторазового складання і розкачування тіста утворюється 256 листів.

Для того щоб під час охолодження на поверхні тіста не утворилася кірочка, його накривають вологою тканиною або змащують розм'якшеним маслом.

Сіль та лимонна кислота не тільки поліпшують смак листкового тіста, а й сприяють кращому набуханню клейковини. Тісто не охолоджують нижче 12—14°С, бо воно стає твердим, утворюються грудочки, які проривають листи тіста. При вищій температурі масло вбирається у тісто і воно погано піднімається.

При розробці листкового тіста слідкують, щоб ножі і виїмки були гострі, оскільки тупий інвентар мне краї тіста і листи тіста не піднімаються, по боках склеюються. Для того щоб пласти тіста, покладені на кондитерські листи, не деформувалися під час випікання, їх розкачують не за розміром кондитерського листа, а трохи довшими і ширшими. Кондитерські листи для випікання збризкують водою.

Перед випіканням поверхню листкового тіста змочують яйцем і випікають при температурі 250–260°С.

Щоб листи тіста добре піднімалися і по боках не склеювалися, пласти листкового тіста змащують лише зверху. Випікають листкове тісто без струшування і перші 10—15 хв. дверцята електрошафи не відчиняють, оскільки при зниженні температури або струшуванні руйнуються листи тіста і вироби «сідають», утворюється сирий щільний пласт. У процесі випікання вироби збільшуються в об'ємі у 2—3 рази, оскільки масло, яке знаходиться між листами тіста, не допускає їх склеювання. Воно розтоплюється і поглинається тістом.

У простір, що утворився між листами тіста, поступає пара води з тіста. При нагріванні вона розширюється, і відстань між листами тіста збільшується.

З листкового прісного тіста готують широкий асортимент кулінарних виробів: пиріжки, волովани, ватрушки, язики листкові, тістечко «Наполеон», торти та ін.

Пиріжки з листкового тіста

Тісто розкачують у пласт товщиною 6—7 см і формують пиріжки різними способами.

Пиріжки круглої форми

Тісто розкачують у вигляді прямокутного пласта і розрізають на дві половини. Одну половину змащують яйцями, круглою формою вирізають коржі, на середину яких кладуть фарш. Накривають фарш такими ж круглими коржами, вирізаними з другої половини пласта. При-

тискають тісто навколо фаршу руками або виїмкою меншого розміру з тупими краями.

Пиріжки овальної форми

Із пласта тіста нарізають овальною виїмкою розміром 8x11 см коржі, на одну половину яких кладуть фарш і прикривають другою половиною тіста. Змащують поверхню яйцями. Пиріжки кладуть на кондитерський лист, змочений водою, і випікають.

Пиріжки у формі трикутника

Із пласта вирізають квадратики 8x8 см. На середину кладуть фарш і загортають по діагоналі. Тісто навколо фаршу притискають.

Сформовані пиріжки кладуть на змочені водою кондитерські листи, змащують яйцем і випікають при температурі 240—250°C.

Для листкових пиріжків можна використати різні фарші: м'ясний, рибний, сирний, фруктовий.

Ватрушка з листкового тіста

Листкове тісто розкачують рівним пластом товщиною 5 мм. Вирізають круглою виїмкою коржі діаметром 8 см. Кондитерський лист змочують водою. Половину коржів змащують яйцями і кладуть на лист, у другій половині коржів вирізають середину виїмкою діаметром 6 см, у результаті чого одержують кільця, їх кладуть на коржі з тіста так, щоб зовнішні краї кілець і коржів співпали.

На середину коржів випускають сирний фарш з кондитерського мішка. Поверхню кілець і сиру змащують яйцями і випікають при температурі 220—230°C. Можна готувати ватрушки з повидлом.

Волованн

З тіста, розкачаного в пласт товщиною 5 мм, вирізають круглою або гофрованою виїмкою коржі діаметром 5—6 см. Половину коржів укладають на змочений водою кондитерський лист, змащують яйцями. В коржах, що залишилися, виїмкою меншого розміру вирізають середину. Одержані кільця кладуть на змащені коржі і притискають. Маленькі кружечки кладуть на лист окремо. Волованн змащують яйцями, випікають, охолоджують, наповнюють фаршем і закривають кришкою з маленького кружечка.

Волованн, заповнені салатами, ікрою, паштетом, використовують як закуску, а волованн з варенням, фруктами, кремом — як десерт.

Язики листкові

Листкове тісто розкачують пластом 5—6 мм і гофрованою виїмкою розміром 7x10 см вирізають язики у вигляді овальних коржиків. Змащують льєзоном, посипають цукром. Кладуть на змочений водою кондитерський лист і випікають при температурі 260—280°С, поки цукор на поверхні не почне плавитися, що надає виробам блиску.

Яблука в листковому тісті

Яблука миють, обчищають від шкірки і виймають насіння. Листкове тісто розкачують пластом товщиною 3—3,5 мм і ріжуть на квадратики по величині яблук. В ямку усередині яблук насипають цукор і загортають у в квадратики тіста, затискують кінці по діагоналі. Вироби змащують яйцем, кладуть на кондитерський лист і випікають при температурі 210—230°С. Випечені вироби посипають цукровою пудрою.

Тістечко «Трубочки з кремом»

Листкове тісто розкачують пластом завтовшки 3—4 мм, ріжуть смужками шириною 2 см масою 50—55 г.

Кожну смужку накручують на металеву конусну трубочку так, щоб четверта частина ширини смужки лягла на попередній виток.

Поверхню змащують яйцем, кладуть на кондитерський лист, змочений водою, і випікають при температурі 240—260°С. Після випікання охолоджують, заповнюють кремом з кондитерського мішка, посипають крихтами з листкового тіста, а верх трубочки — цукровою пудрою.

Торт з листкового тіста з кремом

Тісто розкачують завтовшки 5 мм. Три прямокутних випечених пласти змащують вершковим кремом і склеюють. Бокову поверхню і верх торта змащують кремом і посипають крихтами з листкового тіста, а потім — цукровою пудрою.

Тістечко «Наполеон»

Листкове тісто розкачують пластом завтовшки 4—6 мм і кладуть на кондитерський лист, змочений водою. Щоб пласти при випіканні не здувались, їх проколюють у кількох місцях і витримують до випікання на холоді 10—15 хв. Випікають пласти при температурі 210—230°С.

Готовність пластів визначають, піднімаючи пласт за один кінець. Якщо пласт не згинається, значить він випечений.

На охолоджений пласт кладуть крем, накривають другим пластом, гладеньким боком догори.

Поверхню змащують тонким шаром крему. Верх посипають крихтами з листкового тіста. Пласт ріжуть на шматки (тістечка) розміром 4х9 см. Посипають цукровою пудрою.

ЛИСТКОВЕ ДРІЖДЖОВЕ ТІСТО

Технологія приготування дріжджового листкового тіста вміщує такі стадії: приготування дріжджового опарного або безопарного тіста, листкування, формування виробів, вистоювання і випікання.

У дане тісто входить велика кількість цукру, який гальмує розвиток дріжджів, і тісто розпушується недостатньо. При виготовленні цього тіста використовують два види розпушування: дріжджі і листкування маслом.

Приготовлене опарне чи безопарне тісто охолоджують до 15—17°С, ділять на шматки по 3—5 кг, розкачують у прямокутний пласт завтовшки 2—2,5 см і ділять його приблизно на три рівні частини.

Маргарин або масло намащують на дві частини пласта рівним шаром, витрачаючи до 50% маргарину (масла). Залишеною ненамащеною частиною пласта покривають середню намащену частину і знову наносять маргарин (масло). Потім першу частину пласта накладають зверху, защипують краї, притрушують борошном, розкачують завтовшки 2 см, змітають борошно і складають пласт вертикальними краями до середини, ще раз розкачують. Якщо знову скласти тісто у два листи, вийде вісім шарів маргарину (масла), якщо в чотири листи, то вийде 16 шарів маргарину (масла). Можна скласти до 24, 32 шарів. З такого тіста можна приготувати пиріжки печені, слойки з повидлом, булочки печені.

21.8. Пісочне тісто і вироби з нього

Для приготування пісочного тіста використовують борошно з невеликим вмістом клейковини (28—30%), вершкове масло, цукор, яйця, сіль. Вироби з пісочного тіста розсипчасті, що обумовлено великим вмістом у ньому жиру, а також додаванням у тісто розпушувача (вуглекислий амоній, сода).

Ароматизують тісто, додаючи в нього ванілін, лимонну цедру.

Замішують тісто вручну або в тістомісильній машині.

Масло, цукор, яйця, розчин солі (можна ванілін або есенцію) розмішують до однорідної маси. Додають борошно, змішане з содою або амонієм, і швидко замішують тісто. Температура в процесі замішування і розробки тіста не повинна бути більшою за 17°С.

Тісто не можна довго місити, а також зберігати в теплому приміщенні, оскільки вироби із такого тіста будуть недостатньо розсипчастими.

Можна готувати пісочне тісто з горіхами.

Готове тісто розкачують на пласти товщиною 8 мм. Для рівномірного випікання товщину пластів роблять однаковою. Пісочне тісто поміщають на сухі (незмащені листи) і проколюють у кількох місцях.

З пісочного тіста готують торти, тістечка, печиво.

Тістечка штучні

Пісочне тісто розкачують в пласт завтовшки 5 мм, а потім фігурними виїмками вирізають тістечка. Поверхню змащують яйцем. Випікають при температурі 240—250°С.

Тістечко «Пісочне кільце»

Тісто розкачують в пласт 6—7 мм і вирізають круглою гофрованою виїмкою кільця діаметром 8—9 см. Змащують яйцем і посипають злегка підсмаженими подрібненими горіхами, кладуть на сухі листи і випікають при температурі 250—260°С.

Тістечко «Корзиночка з кремом і фруктами»

Тісто розкачують у пласт товщиною 5—7 мм і виїмкою діаметром 9—10 см вирізають круглі коржики. Поклавши тісто у формочки, пальцями притискають тісто так, щоб воно застеляло дно і стінки формочки і заповнювало гофровані заглиблення формочки. Після випікання при температурі 240—260°С виймають із формочок корзиночки і охолоджують їх. Заповнюють корзиночку фруктовою начинкою, а зверху з кондитерського мішка випускають крем, посипають цукровою пудрою.

Сочні з пісочного тіста

Тісто розкачують у пласт, виїмкою вирізають коржі овальної форми. На середину кладуть сирний фарш і накривають його одним кінцем так, щоб частину фаршу у виробі було видно. Вироби змащують яйцями і випікають при температурі 230—250°С.

Тістечко пісочне з сиром

Тісто розкачують у пласт 7—8 мм і випікають до напівготовності, охолоджують і наносять рівним шаром сирний фарш, накривають його другим пластом тіста, розкачаним завтовшки 4—5 мм Змащують яйцем, роблять проколи ножем, випікають при температурі 210—220°С, охолоджують, нарізають на порції і посипають цукровою пудрою.

Тістечко пісочне з фруктовою начинкою

Тісто розкачують у пласт завтовшки 8—10 мм і випікають. Два випечені пласти склеюють фруктовою начинкою або повидлом, зверху посипають цукровою пудрою.

Торт пісочний з кремом

Із пісочного тіста розкачують пласт завтовшки 3—4 мм і вирізають круглі або квадратні коржі. Випечені коржі склеюють кремом, а боки посипають крихтами, поверхню змащують кремом.

ЗДОБНЕ ПРІСНЕ ТІСТО

Здобне прісне тісто готують так само, як пісочне, тільки додають ще сметану, кефір або воду.

Розпушувачем у цьому тісті є сода, котра в процесі випікання розкладається з утворенням вуглекислого газу, який розпушує тісто.

Якщо тісто готують з додаванням сметани або кефіру, то реакція проходить між молочною кислотою цих продуктів і содою з виділенням вуглекислого газу. Якщо тісто готують на воді, то в нього додають лимонну кислоту.

Готують здобне прісне тісто таким способом. У збивальну або тістомісильну машину кладуть маргарин або масло і при повільному обертанні розм'якшують його. Сюди додають сіль, цукор, меланж або яйця, сметану або кефір. Після цього кладуть борошно з низьким вмістом клейковини (28—32%), змішане з содою, і дуже швидко замішують тісто, щоб не було «затягування» тіста в процесі випікання.

Готове тісто ділять на шматки 1—3 кг і до розробки зберігають у прохолодному місці.

Із здобного тіста готують пиріжки печені, ватрушки, сочні з сиром, печиво та ін.

21.9. Бісквітне тісто і вироби з нього

Серед різних видів кондитерських виробів бісквітний напівфабрикат має найпишнішу структуру. Розпушувачем у даному тісті є збитий меланж або яйця. Тісто готують із борошна з невеликою кількістю клейковини (28—36%).

Для одержання бісквітного тіста яйця або меланж збивають з цукром до збільшення об'єму в 2,5—3 рази, а потім додають борошно.

Збільшення об'єму пояснюється насиченням маси великою кількістю бульбашок повітря в процесі збивання. Під час випікання білки яєць коагулюють і закріплюють пористу структуру тіста.

У рецептуру бісквітного тіста (крім бісквіту «Буше») входить картопляний крохмаль (20% до маси борошна), який зменшує кількість клейковини і робить тісто більш пластичним.

На якість бісквітного напівфабрикату впливають не тільки кількість і якість сировини, а й технологія приготування тіста. Особливе значення мають інтенсивність і швидкість збивання, температура збиваної маси. Після збивання масу швидко розливають у форми або кондитерські листи і випікають, щоб тісто не осіло.

Якість випеченого бісквіта визначають за об'ємом, вологістю, щільністю, еластичністю, смаком, кольором, ароматом і станом шкірочки.

Готовий бісквіт — це пухкий, легкий і зручний для обробки напівфабрикат.

Він повинен мати гладку, тонку верхню шкірочку, пухку, еластичну структуру м'якушки — при натисканні пальцем легко прогинається, а потім відновлює попередню форму.

У залежності від компонентів, які входять до складу тіста, і способів приготування розрізняють декілька видів бісквітного напівфабрикату.

Приготування бісквіта холодним способом

У казан збивальної машини кладуть меланж або яйця, цукор і збивають спочатку на малій швидкості, а потім — на більшій. Процес збивання відбувається 30—40 хв., при цьому маса збільшується в об'ємі у 2,5—3 рази, набуває світло-коричневого кольору і однорідної консистенції. В кінці збивання додають змішане з крохмалем борошно і продовжують збивання 1 хв.

При більш довгому перемішуванні структура тіста ущільнюється, оскільки пухирці повітря виходять з тіста, а випечений бісквіт стає щільним.

Приготування тіста з підігрівом

Меланж з'єднують з цукром і цю масу прогрівають до температури 40—50°С. Потім суміш збивають 25—30 хв. Далі готують так, як холодним способом.

Бісквіт «Новий»

Характерний тим, що при його приготуванні додають воду і зменшену кількість меланжу. Цукор розчиняють у воді, суміш збивають 2 хв., додають меланж і збивають ще 25 хв. Додають змішане з крохмалем борошно і замішують протягом 1 хв.

Бісквіт з вершковим маслом

Яйця і цукор збивають, одночасно збивають попередньо розм'якшене масло до утворення кремоподібної маси.

В яєчно-цукрову суміш додають есенцію, збите масло і все перемішують до однорідної маси. Потім поступово всипають борошно з крохмалем і замішують тісто.

Бісквіт «Буше»

Відрізняється від основного бісквіта технологією і рецептурою. Він має більший об'єм, оскільки містить більше сухих речовин. Тісто готують без додавання крохмалю, більш в'язкої і густої консистенції, яка не розпливається на папері. Особливість технології полягає в окремому збиванні білків і жовтків яєць.

Жовтки з'єднують з цукром і збивають протягом 40—50 хв. до одержання однорідної маси.

Охолоджені білки збивають 15—20 хв. на малій швидкості, потім на більшій.

До збитих жовтків додають есенцію, борошно і перемішують 5—8 с., потім швидко додають окремими порціями збиті білки і все перемішують до утворення однорідного тіста.

Бісквіт масляний для кексів

До складу тіста, крім яєць, цукру і борошна, входить велика кількість масла; як розпушувач додають амоній.

У казані збивальної машини протягом 10 хв. збивають вершкове масло, додають цукор і продовжують збивати до одержання однорідної маси.

Потім додають меланж, збивають 10 хв., фруктову есенцію, всипають змішане з амонієм борошно, перемішують.

Бісквіт можна готувати з горіхами або какао. Горіхи підсмажують, обчищають від лушпиння, подрібнюють, змішують з борошном і крохмалем. У випеченому бісквіті шматочки горіхів повинні бути розподілені однаково по всій масі.

Бісквіт з какао готують так само, як основний бісквіт, але в борошно додають какао-порошок. Випечений бісквіт має шоколадний колір і смак.

Готове бісквітне тісто розливають у форми або листи, дно яких застелено пергаментним папером, а борти змащують вершковим маслом. Форми заповнюють на 3/4 висоти, щоб тісто під час випікання не виливалось.

Товщина випеченого бісквіта повинна бути не менше 30 мм. Для рулету з начинкою або кремом — до 10 мм.

Поверхню тіста вирівнюють ножем. Не рекомендується перші 10 хв. випікання переставляти лист або форми, оскільки при найменшому струшуванні лопають пухирці, повітря виходить і бісквіт стає більш щільним, важко пропікається.

Температурний режим і час випікання залежать від об'єму і товщини тіста (табл. 10).

Таблиця 10

Режим випікання бісквітного тіста

Інвентар для випікання	Товщина випеченого бісквіта, мм	Температура випікання, °С	Час випікання, хв.
Форма	30—40	195—200	50—55
Форма	20—40	205—225	40—45
Лист	7—10	200—220	10—15

Готовність бісквіта визначають за кольором шкірочки і пружністю. Шкірочка повинна бути золотисто-коричневою. При натискуванні пальцем на невипеченому бісквіті залишається заглиблення.

Випечений напівфабрикат охолоджують 20—30 хв. Потім з допомогою ножа відділяють від бортів по всьому периметру і викладають на стіл, накривають папером, витримують 8—10 год. при температурі 10—15°С, щоб закріпилася пориста структура.

Якщо бісквіт використовувати без витримування, то при нарізанні він буде м'ятися, кришитися. Папір знімають після витримування, бісквіт зачищають і використовують для приготування тортів, тістечок, рулетів.

Бісквітні торти

Приготовляють з двох або трьох пластів бісквітного тіста, перемащених кремом, фруктовою начинкою і прикрашених оздоблюючими напівфабрикатами.

Торти можуть мати круглу, овальну, квадратну або прямокутну форму.

Бісквітний корж (напівфабрикат) розрізають по горизонталі на два або три пласти. Нижній пласт бісквіта змочують сиропом, потім наносять шар крему, на який кладуть другий пласт бісквіта, змочують його сиропом, наносять крем. Покривають кремом верхній пласт і бічні сторони. Бічні сторони торта посипають бісквітними крихтами або подрібненими горіхами.

Поверхню торта можна покрити шоколадною помадкою. Торт прикрашають кремом, фруктами, цукатами.

Тістечко бісквітне

Два пласти випеченого бісквітного напівфабрикату завтовшки 1—2 см склеюють кремом. Нижній пласт бісквіта рівномірно змочують сиропом і наносять шар крему товщиною 2—3 см. На крем кладуть другий такий самий пласт бісквіта і покривають кремом, охолоджують.

Перед нарізанням гострий ніж опускають у гарячу воду, витирають серветкою і розрізають бісквіт на тістечка прямокутної форми розміром приблизно 4х8 см. Оздоблюють їх кремом, фруктами, желе.

Бісквітні рулети

Для рулетів випікають напівфабрикат завтовшки 7—10 мм, гарячим кладуть його на рушник і разом скручують, охолоджують. Легенько розгортаючи, щоб не поламати, виймають рушник і з середини рулет змащують кремом. Знову загортають, зверху змащують кремом, оздоблюють і охолоджують. Охолоджені рулети нарізають на порційні шматки.

21.10. Заварне тісто і вироби з нього

Для заварного тіста використовують борошно з вмістом клейковини 28—36%.

У казан вливають воду, додають масло, сіль і помішуючи, суміш нагрівають до кипіння. Потім поступово всипають борошно, продовжуючи помішувати до одержання однорідної маси без грудок 1—2 хв. Масу охолоджують до 50—55°С і поступово додають меланж або яйця, замішують 15—20 хв.

Готове тісто має щільну пружну консистенцію, тому при випіканні всередині виробів утворюється пустота.

До складу заварного тіста входить велика кількість води. Для того щоб тісто було в'язким, з щільною структурою, його заварюють. Під час заварювання білки борошна набухають, поглинаючи воду. При дальшому нагріванні вони згортаються і виділяють частину води.

При температурі 60—65°С крохмаль борошна клейстеризується, поглинаючи вільну вологу, яка виділилася під час згортання білків. Тому вся вода, яка знаходиться в заварному тісті, стає зв'язаною, а саме заварне тісто — однорідним і в'язким.

Додавання меланжу або яєць підвищує вологість тіста, але завдяки наявності великої кількості клейстеризованого крохмалю і великої кількості білків тісто має в'язку консистенцію і не розпливається на листі. Якщо тісто рідке, то під час випікання вироби не піднімаються, тісто сідає і пустоти всередині не утворюються. З густого тіста вироби випікаються з тріщинами.

Підготовлене заварне тісто поміщають у кондитерський мішок і через гладку або зубчасту трубку відсаджують з нього вироби у вигляді кілець, трубочок або маленьких кульок – профітролів.

Випікають вироби при температурі 180—200°С протягом 30—35 хв. При підвищеній температурі одержують вироби з тріщинами на поверхні, а при низькій – невеликий підйом виробів. Для випікання виробів кондитерський лист змащують маслом. З початку випікання вироби злегка розпливаються, потім на них зверху утворюється тонка кірочка, яка не допускає випаровування вологи з середини. В результаті пара піднімає тісто і всередині виробу утворюється пустота.

Готовність заварних виробів визначають за світло-коричневим кольором кірочки, не повинно бути тріщин, вироби легкі, при розрізанні всередині не повинно бути рідкого тіста.

Трубочка з вершковим кремом

Заварне тісто з допомогою кондитерського мішка з гладкою або зубчастою трубкою діаметром 15 мм відсаджують у вигляді трубочок довжиною 8—10 см на змащений лист. Після випікання і охолодження трубочки заповнюють кремом з допомогою кондитерського мішка, а зверху глазурують помадкою або посипають цукровою пудрою.

Булочка заварна

З кондитерського мішечка відсаджують заварне тісто у вигляді булочки на злегка змащений маслом лист і випікають. Потім охолоджують, зрізають верхню частину булочки і середину наповнюють збитими вершками або сирним кремом з допомогою кондитерського мішка з зубчастою трубочкою. Вироби покривають зрізаною верхньою частиною і посипають цукровою пудрою.

Профітролі

Тісто відсаджують з кондитерського мішка з гладкою трубочкою діаметром 1 см у вигляді невеликих кульок на віддалі 2 см одна від одної. Випікають вироби при температурі 180°С і охолоджують. Під час випікання вироби збільшуються в об'ємі, вкриваються світло-коричневою кірочкою.

Профітролі використовують як гарнір до прозорих супів.

21.11. Оздоблюючі напівфабрикати для виробів з тіста

Гарний зовнішній вигляд готового виробу з тіста має великий вплив на засвоюваність його організмом людини. До оформлення кондитерських виробів ставляться підвищені вимоги. Тому в кондитерському виробництві широко використовуються оздоблюючі напівфабрикати для прикрашування кондитерських виробів.

Сироп для змочування

Цукор з'єднують з водою в рівних пропорціях, доводять до кипіння, знімають піну й охолоджують до 20°С. Сироп ароматизують вином, есенціями, ваніліном, коньяком, лікером, фруктовими соками. Інколи сиропи підкислюють харчовими кислотами.

Сироп для виробів повинен бути не дуже рідким і не дуже густим, прозорим, з запахом есенції і вина.

Сироп для глазурування

Цукор з'єднують з водою (800 г цукру і 300 г води), доводять до кипіння, знімають піну і кип'ятять. Потім охолоджують до 80°С, додають есенцію. Гарячим сиропом глазурують пряники та ін.

Помадка

У гарячу воду (300 г) кладуть цукор (800 г) і, безперервно помішуючи, доводять до кипіння, знімають піну, додають підігріту патоку або харчову кислоту і продовжують варити при температурі 107°С 25—30 хв.

Готовність помадки визначають таким способом: у склянку з холодною водою вливають кілька крапель звареної помадки. Крапельки готової помадки згортаються у вигляді кульок, якщо крапельки розпливаються — помадку необхідно ще варити.

Готову помадку швидко охолоджують до 30—40°С. Потім її збивають до білого кольору у збивальній машині або вручну. Збиту помадку зберігають в лотках 12—15 год. Щоб не утворювалась кірочка, її накривають вологою тканиною. Перед використанням помадку подрібнюють і розігрівають на водяній бані до 40—45°С, безперервно помішуючи. Інколи додають воду (10% маси помадки) й ароматичні речовини (вино, есенції, соки).

Помадка шоколадна готується так само, як і основна, але перед глазуруванням виробів у розігріту помадку додають какао-порошок.

Крем масляний основний

Вершкове масло зачищають, розрізають на шматки, кладуть у збивальну машину і на малій швидкості збивають 5—7 хв. Потім машину переключають на більшу швидкість, поступово додають цукрову пудру, згущене молоко, ванільний цукор, коньяк або вино і збивають 10 хв.

Щоб одержати шоколадно-масляний крем, наприкінці збивання додають просіяне какао. Для одержання крему інших кольорів додають харчові фарби, соки.

Крем використовують для оздоблення тортів, тістечок.

Крем повинен добре зберігати форму, мати пишну однорідну консистенцію, бути кремового кольору.

Крем заварний

Борошно злегка пасерують і охолоджують. Яйця розтирають з цукром, додають молоко і змішують з борошном. Перемішують швидко, щоб не утворилось грудок.

Масу нагрівають до загустіння (95°C) на водяній бані, охолоджують і додають збите масло і ванілін.

Крем повинен мати в'язку консистенцію, бути в міру солодким, з запахом ваніліну.

Крем білковий

Білки охолоджують до 1—2°C, збивають на малій швидкості машини, потім включають більшу швидкість і збивають до збільшення їх об'єму в 5—6 разів.

Не припиняючи збивання, поступово додають цукрову пудру, лимонну кислоту, ванільний цукор і продовжують збивання 2 хв.

Крем необхідно відразу використовувати, оскільки він нестійкий при зберіганні.

Крем вершковий

Вершки охолоджують до 2°C і збивають у збивальній машині. Після утворення густої пишної піни, не припиняючи збивання, поступово додають цукрову пудру і ванільний цукор.

Для надання крему стійкості в нього можна додавати желатин (20 г на 1000 г крему).

Желатин промивають, заливають вершками у співвідношенні 1:10 і залишають для набухання на 1—2 год. Набухлий желатин розчиняють, нагріваючи на водяній бані, і охолоджують до 40°C. Теплий проціджений розчин додають наприкінці збивання вершків.

Вершковий крем з желатином можна підфарбовувати, додавати різні смакові й ароматичні речовини, без желатину — тільки ванільну пудру.

Крем повинен мати білий колір, пишну, повітряну консистенцію.

Білково-малювальна маса

Білки яєць збивають до пишної піни і, не припиняючи збивання, поступово додають цукрову пудру, просіяну через сито. Для надання кращого смаку, пластичності і білого кольору додають лимонну кислоту.

Готова маса повинна бути однорідною, піна — щільною, добре зберігати форму.

Малювальну масу можна підфарбувати натуральними харчовими фарбами.

Перед використанням масу збивають. Щоб на поверхні не утворилася суха кірочка під час зберігання, необхідно покрити її серветкою, змоченою у воді.

Білковою малювальною масою можна наносити на вироби з допомогою корнетика тонкі лінії, крапки, надписи, орнаменти, квіти. Можна видавити на пергаментний папір, змащений жиром, різні малюнки: сіточки, візерунки, пірамідки, дати їм висохнути в теплому місці 12 год. Сухі прикраси знімають і прикрашають замовлені торти.

Цукрово-желатинова маса

Желатин промивають, заливають водою, температура якої 20—25°С. Дають набухнути протягом 2 год. і нагрівають до повного розчинення. Просіяну цукрову пудру насипають гіркою, роблять заглиблення і вливають розчинений желатин, лимонну кислоту. Швидко перемішують до однорідної білої маси. Масу можна підфарбувати зеленим, рожевим і жовтим кольорами.

З цієї маси готують троянди, гвоздики, лілії та інші квіти, стебла, листочки, зайчиків, ведмедиків та інші прикраси для замовлених тортів.

Харчові барвники

Для забарвлення кремів, фруктово-ягідних виробів, сиропів використовують кольорові речовини (кармін, амарант, куркума, орлеан та ін.) Це натуральні барвники рослинного і тваринного походження. Барвники розводять водою. Водяні розчини харчових барвників довго зберігати не можна, оскільки вони швидко псуються. Тому їх готують у невеликій кількості. Для більш зручного використання розведений бар-

вник наливають у пляшку, пробку проколюють в трьох-чотирьох місцях і барвник виливають краплями.

Куркума — жовта фарба рослинного походження, яку одержують з трав'яних рослин сімейства імбирових.

Для одержання жовтого барвника куркуму у вигляді пасти або порошку розчиняють у воді, орлеан краще в спирті і жирі, тому що у воді він розчиняється погано.

Жовтий барвник можна одержати також із моркви. Для цього моркву з добре вираженим червоним кольором натирають на тертці, віджимають через тканину сік, який нагрівають до кипіння і фільтрують. Згустки, що залишилися на фільтрі, — добрий барвник оранжевого кольору.

Цей барвник готують безпосередньо перед використанням. Використовують його для крему, морозива, тіста.

Для одержання барвника червоного кольору використовують речовину кармін. Одержують з тропічних комах (тілець кошенілі).

Порошок карміну розчиняють у 10%-ному розчині аміаку, потім кип'ятять у відкритому посуді до знищення аміаку і розводять гарячою водою.

Амарант розчиняють у воді.

З буряку, журавлини, кизилу, суниць та інших овочів і ягід червоного кольору також приготовляють сік для фарбування.

Для одержання коричневої фарби приготовляють сильний кофейний відвар або карамелізований цукор.

Зелене забарвлення можна одержати з зеленого листя рослин (шпинату). Для цього листя свіжого шпинату ретельно промивають, товчуть в ступці або пропускають через м'ясорубку з дрібною решіткою, віджимають сік, який нагрівають в посуді, що не окислюється, приблизно до 90°С і проціджують через густе сито.

В результаті нагрівання з соку виділяються і спливають на поверхню пластівці зеленого кольору — рослинний білок. Приготовляють цю фарбу безпосередньо перед використанням.

Використовують для крему, морозива.

Розділ 22
ОСНОВИ ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

22.1. Організація лікувального і лікувально-профілактичного харчування

Правильне харчування має важливе значення для життєдіяльності здорового організму. Особливого значення воно набуває для людини хворої. При лікуванні багатьох захворювань використання тільки медикаментів не дає належного ефекту, якщо воно не поєднується з відповідним лікувальним харчуванням. Лікувальним або дієтичним є харчування, що повною мірою відповідає потребам хворого організму в харчових речовинах та способах кулінарної обробки продуктів. Основне завдання його — відновити порушену рівновагу в організмі людини під час хвороби.

Лікувальне харчування організовують у лікарнях, санаторіях, профілакторіях, дієтичних їдальнях та їдальнях при промислових підприємствах, установах, навчальних закладах. З цією метою в робітничих їдальнях виділяють не менш як 20%, студентських — 10%, загальнодоступних — 5% місць.

Особам, що потребують дієтичного харчування, за рекомендацією лікаря призначають раціони, або дієти, які вміщують певний комплекс страв і продуктів. Кожна дієта має номер. Основними дієтами, які найчастіше використовуються у дієтичних їдальнях, є дієти № 1, 2, 5, 7, 9, 10. В нумерації дієти № 7 і 10 наводяться під загальним № 7/10, оскільки вони мають багато спільного. Дієтичне харчування здійснюється під постійним контролем медичного працівника, посада якого вводиться в штат їдальні.

Лікувальне харчування ґрунтується на загальних принципах раціонального харчування і має бути повноцінним,ураховувати особливості захворювання, їжу для хворих готують за правилами раціональної технології. Вона має ряд особливостей, які передбачають певний набір продуктів для кожної лікувальної дієти, забезпечення щадних режимів харчування, застосування спеціальних прийомів обробки, що зменшу-

ють вміст певних речовин (цукрів, екстрактивних речовин), обмеження солі і прянощів, підвищення вітамінної активності страв.

Набір продуктів визначається характеристикою дієт. Для приготування дієтичних страв використовують такі продукти: хліб пшеничний з борошна вищого, І і ІІ сортів (крім дієти № 9) вчорашньої випічки; масло вершкове і топлене; оливкову, кукурудзяну, соняшникову олію; нежирну яловичину; курей, кролів, нежирну рибу (тріску, судака, окуня, навагу, щуку); крупи і макаронні вироби; молоко, кефір, кисле молоко, некислий сир; свіжі овочі з деякими обмеженнями залежно від характеру дієти.

Для приготування страв для всіх дієт забороняється використовувати копчені ковбаси, закусочні консерви, жирне м'ясо, гусей, качок, жирну рибу, свиняче сало, чорний хліб, тістечка з кремом, гострі приправи.

Різні види м'яса і птиці є важливим джерелом повноцінних білків. Проте екстрактивні речовини, що містяться в них, сприяють сильному виділенню шлункового соку. Велика кількість жирів негативно впливає на роботу печінки, нирок і протипоказана при багатьох захворюваннях (виразкова хвороба шлунка, гастрит з підвищеною кислотністю). Тому для лікувального харчування використовують м'ясо, що містить мало сполучної тканини, без кісток і жиру, а при захворюванні печінки, нирок, подагрі, атеросклерозі його споживання різко обмежують. Крім загальних рекомендацій щодо набору продуктів для лікувального харчування є також ряд обмежень, які стосуються вмісту в стравах окремих хімічних речовин (екстрактивних, холестерину, цукрів), що зумовлено особливостями кожної дієти. Досягається це особливим набором продуктів і спеціальними прийомами кулінарної обробки. Так, при цукровому діабеті з раціону виключають цукор і обмежують загальний вміст у стравах вуглеводів. Для зниження вмісту вуглеводів у раціоні обмежують кількість меду, круп, макаронних виробів, бобових, хліба, плодів, овочів, які містять багато цукрів і крохмалю. Крім того, продукти піддають спеціальній кулінарній обробці. Наприклад, моркву, буряки, картоплю дрібно нарізують і кілька разів промивають холодною водою. При захворюванні нирок з раціону виключають екстрактивні речовини і різко обмежують вміст солі. Для зниження вмісту екстрактивних речовин м'ясо і рибу відварюють, бульйон зливають, а з варених продуктів готують страви.

Виключаючи з раціону окремі речовини або різко обмежуючи їх, слід зберегти при цьому смакові властивості їжі. Коли їжа смачна, вона краще перетравлюється і засвоюється організмом. Щоб їжа була м'я-

кою, мала ніжну консистенцію, продукти слід варити на парі в спеціальних пароварильних апаратах, протирати, збивати для насичення повітрям.

У процесі приготування дієтичних страв застосовують такі прийоми теплової обробки: варіння у воді або на парі, припускання, іноді смаження основним способом і запікання попередньо відварених продуктів до утворення ніжної, ледь помітної кірочки.

Технологічна обробка продуктів для страв лікувального харчування має забезпечувати щадний режим. Розрізняють хімічний, механічний і термічний щадний режими. При *хімічному* з раціону виключають сильні подразники окремих ділянок травного каналу і його залоз: міцні бульйони, грибні відвари, кислі соуси і приправи, гострі продукти.

Смаження не застосовують, оскільки при цьому утворюються продукти пірогенетичного розщеплення білків, жирів, вуглеводів, меланоідини та інші речовини, які подразнюють травний канал. Дуже шкідливими є продукти окислення жирів і акролеїн, які утворюються при смаженні.

Механічний щадний режим застосовують при виготовленні страв для осіб з виразкою шлунка і порушенням функції жувального апарату. При цьому їжу готують протертою або подрібненою (супи-пюре, січені вироби, киселі). Для того щоб на виробах не утворювалася груба кірочка, їх не смажать, а варять у воді, на парі або припускають. Виключають продукти, які містять грубу клітковину (сирі овочі).

При *термічному* щадному режимі температура подавання гарячих страв — 60—65°С, холодних — 10—12°С.

Лікувально-профілактичне харчування організовують на промислових підприємствах для робітників, що працюють в умовах шкідливих професійних факторів (підвищена температура або вологість, вібрація, виділення шкідливих газів), які негативно впливають на здоров'я людей. Організовують його так само, як і лікувальне харчування.

У спеціальні дієти вводять продукти харчування, які прискорюють виведення з організму шкідливих речовин, і вилучають продукти, що сприяють швидкому їх засвоєнню. Лікувально-профілактичне харчування сприяє захищеності організму від впливу зовнішнього середовища.

Підприємства, в яких готують дієтичні страви, оснащують м'ясорубками з дрібними решітками, протиральними машинами, механізмами для розмелювання продуктів, пароварильними казанами і шафами, електричними плитами, холодильниками. У достатній кількості мають бути кухонний посуд (казани-коробіни, рибні, казани з сітчас-

тими втулками, глибокі листи, сотейники), мірний посуд та інвентар (шумівки, сита для протирання продуктів, копистки, вінчики, друшляки). Матеріали, з яких виготовлені обладнання, посуд, інвентар, мають повністю виключати можливість хімічних і електрохімічних реакцій між металом та їжею.

У дієтичному харчуванні слід суворо додержуватися правил санітарії й гігієни. Дуже важливо, щоб меню певної дієти було різноманітним, а страви мали привабливий вигляд і збуджували апетит.

22.2. Характеристика дієт

Дієта № 1. Призначають при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, хронічному гастриті з нормальною або підвищеною секрецією шлункових залоз після операцій на шлунку.

Мета дієти — щадити слизову оболонку шлунка, обмежуючи хімічні, механічні та термічні подразнення.

Хімічний склад дієти, г: білків — 100—110 (60% тваринних), жирів — 100—110 (20—30% рослинних), вуглеводів — 400—450, кухонної солі — до 8, вільної рідини — 1,5 л; енергетична цінність — 2900—3100 ккал.

Для цієї дієти страви готують у протертому або подрібненому вигляді, їх варять основним способом, на парі або припускають, овочі й борошно не пасерують.

Дозволяється вживати хліб пшеничний з борошна вищого і I сортів вчорашньої випічки або підсушений; нездобні булочки (1-2 рази на тиждень); сухий бісквіт, нездобне печиво; відварні або парові страви (у натуральному або протертому вигляді) з нежирних сортів м'яса яловичини, телятини, кролика (без сухожилків), птиці (без шкіри), язика, печінки (пюре, суфле, м'ясні кульки, паштет з печінки, м'ясний сир), нежирну шинку, варені ковбаси; відварні, парові, заливні страви з риби та рибної котлетної маси; малосолону зернисту ікру в невеликих кількостях; некруто зварені яйця, парові омлети, яєчні; молоко і некислі кисломолочні продукти, сир негострий протертий; жири: масло вершкове несолоне, рафіновану, оливкову і соняшникову олію; каші, зварені на молоці або воді — манну, добре розварену рисову, протерті гречану і геркулесову, парові пудинги, суфле, котлети з мелених круп, відварні подрібнені макаронні вироби; протерті перші страви на овочевих відварах з круп, овочів; солодкі страви (протерті узвари, киселі, желе); чай з молоком.

Для приготування страв забороняється використовувати м'ясні, рибні та грибні бульйони, консервовані овочеві відвари, овочі, багаті

на ефірні масла і глюкозиди (редиску, редьку, петрушку, селеру, цибулю) і ті, що містять грубу клітковину (огірки, бобові, капусту). Виключають з раціону кислі ягоди і фрукти, які містять велику кількість клітковини (абрикоси, виноград, сливи), сухі непротерті фрукти, солоні та квашені продукти, здобне тісто, печені вироби.

Режим харчування — 5—6 разів на день.

Дієта № 2. Призначають при хронічному гастриті з пониженою шлунковою секрецією без фази загострення; хронічному ентероколіті без фази загострення; порушенні функції жувального апарату; в період видужування після гострих інфекцій та операцій, її мета — сприяти нормалізації моторної функції шлунка і кишок, підвищенню шлункової секреції.

Хімічний склад дієти, г: білків — 100—110, жирів — 80—100, вуглеводів — 400—450, кухонної солі — 10—15; енергетична цінність — 2900 ккал.

З раціону виключають продукти з грубою клітковиною, дуже кислі плоди і ягоди, квашені та солоні продукти, гострі приправи.

Технологічна обробка продуктів для цієї дієти має забезпечувати механічне щадіння травного тракту.

При приготуванні страв для дієти № 2 слід дотримуватися всіх вимог, що ставляться до технологічних прийомів, які забезпечують механічне щадіння при приготуванні страв для дієти № 1. У дієті № 2 до хімічного щадіння висуваються менш суворі вимоги, ніж у дієті № 1. Крім варіння і припускання, допускаються обсмажування і запікання виробів, але без панірування. Можна використовувати вимочений оселедець, неміцні м'ясні та рибні бульйони, грибні й овочеві відвари для приготування заправних перших страв. Застосовують негострі соуси (сметанні, білі з лимонним соком, молочні, на грибних відварах, але без грибів).

Їжу готують здебільшого відварною і на парі. Допускаються смажені вироби (з м'яса, риби) без панірування. Як окремі страви можна подавати моркву, картоплю, шпинат, цвітну капусту, відварені і заправлені вершковим маслом, м'ясо, рибу і птицю, відварені й посічені; в'язкі каші з розмелених круп, бабки, макаронні вироби, солодкі страви, соки, кисломолочні продукти. Спеції, сіль — у помірних дозах.

Дієта № 5. Призначають при захворюванні печінки і жовчного міхура. Мета дієти — сприяти відновленню порушеної функції печінки, нормальному жовчовиділенню, запобігти утворенню каменів у жовчному міхурі та жовчних шляхах.

Хімічний склад дієти, г: білків — 100—110, жирів — 60—70, вуглеводів — 450—550, кухонної солі — 8—10, вільної рідини — до 2 л, енергетична цінність — 3000—3200 ккал.

При приготуванні страв для дієти № 5 механічне щадіння суттєвого значення не має. До теплової обробки висуваються особливі вимоги: слід максимально обмежити застосування тваринних жирів і виключити продукти термічного розщеплення. Тому використовують тільки вершкове масло й олію без теплової обробки. З цією метою страви готують у вареному і запеченому вигляді, а овочі, крім того, використовують і в сирому вигляді. Виключають пасерування овочів і борошна.

При такій дієті обмежують вживання азотистих екстрактивних речовин, холестерину і додатково вводять значну кількість тваринного білка, вуглеводів, вітамінів і рідини. Тому дієта передбачає багато страв з сиру, молока і кисломолочних продуктів, овочів і фруктів. До меню входять такі продукти і страви: хліб білий черствий, печиво вівсяне, негострий сир, салати з овочів, молоко, кисле молоко, некисла сметана, сир нежирний, білки яєць, вегетаріанські перші страви на овочевих відварах без цибулі, з овочами, крупами, другі страви у відвареному і запеченому вигляді з нежирної телятини, яловичини, кроликів, гусей, індичок, риби, овочеві страви з круп, молочні, сметанні соуси, приготовлені на відварах і холодній борошняній пасеровці, чай, чай з молоком, кава із замінників, киселі, муси, желе, мед, варення, джем. Сіль додають у страви в помірній кількості.

З раціону виключають каву натуральну, какао, м'ясні, рибні, грибні бульйони, щавель, ревінь, часник, редиску, бобові, гриби, квашені й солоні продукти, яйця, тваринні жири, страви з мозку.

Дієти № 7/10. При захворюваннях нирок призначають дієту **№ 7,** а при серцево-судинних — **№ 10.**

Мета дієти № 7 — обмежити вміст екстрактивних речовин, зменшити подразнення нирок та залежно від потреби посилити виведення з організму рідини, знизити артеріальний кров'яний тиск, а дієти № 10 — щадити серцево-судинну систему, зміцнювати серцевий м'яз, посилювати виведення з організму недоокислених продуктів обміну і рідини.

Хімічний склад дієт, г: білків — 90—100, жирів — 70—80, вуглеводів — 400—450, енергетична цінність — 2500—3000 ккал; вітаміни: С — 100—150 мг, В — 3—4 мг.

Ці дієти характеризуються різким обмеженням солі, обмеженням рідини, виключенням азотисто-екстрактивних речовин м'яса, риби, грибів, а також продуктів, що містять холестерин.

М'ясо і рибу вживають у вареному вигляді або з подальшим обсмажуванням. Як приправи використовують сметану, натуральний оцет, лимон, цедру, томати, овочеві та фруктові соуси, виварену цибулю, їжу

готують протертою або добре розвареною, для дієти № 7 страви готують без солі, а для дієти № 10 її кількість різко обмежують.

Для дієт № 7/10 використовують перші страви: молочні, вегетаріанські з різними крупами, овочеві, фруктові; соуси молочні, сметанні, овочеві з додаванням натурального оцту, лимонної кислоти, цибулеві з вивареної, а потім підсмаженої цибулі; закуски — в основному овочеві (салати і вінегрети), кабачкову або баклажанну ікру з додаванням відвареної, а потім підсмаженої цибулі, плоди і ягоди — різні (особливо рекомендуються абрикоси, курага, урюк) в сирому, вареному, запеченому вигляді, а також у компотах, киселях, желе, напої — чай натуральний неміцний, чай з молоком, кава неміцна, фруктові та овочеві соки, відвар шипшини. Вживання яєць, вершків, сметани обмежують.

Забороняється використання м'ясних, рибних, грибних і міцних бульйонів і соусів, смаження у фритюрі, солоні продукти і страви, м'ясні та гастрономічні товари, жири — яловичий, свинячий, баранячий, здобне тісто, креми, тістечка, бобові, шпинат, щавель, какао, шоколад.

Дієта № 8. Призначається при ожирінні, яке виникає внаслідок систематичного переїдання або порушення обміну речовин. У всіх випадках ожиріння свідчить про те, що кількість споживаних продуктів перевищує енергетичні витрати організму. Дієта характеризується зменшенням калорійності їжі проти фізичних енергетичних витрат людини.

При лікуванні цього захворювання в умовах нормальної працездатності людини зменшення калорійності харчування не повинно бути різким. Воно повинно здійснюватися за рахунок продуктів, які є основними постачальниками вуглеводів, особливо легкозасвоюваних (цукор, крохмаль), і тваринних жирів. Використання цукру, меду, варення, цукерок, борошняних кондитерських і кулінарних виробів, киселів, кремів, круп, макаронних виробів повинно бути зменшено до мінімуму. Вживання хліба і картоплі різко обмежується.

Хімічний склад дієти, г: білків — 100, жирів — 80 (з них рослинних — 40—45%), вуглеводів — 120, енергетична цінність — 1750—1800 ккал, кількість солі обмежена до 5 г на день. Маса раціону — 3—3,5 кг. Харчування повинно бути 5—6-разовим.

У дієту включаються об'ємні, але малокалорійні продукти, які багаті вітамінами, мінеральними солями, сприяють покращанню обміну речовин і зменшенню запасів жиру в організмі. У великій кількості використовують овочі і фрукти; м'ясо і рибу нежирні, переважно у вареному і запеченому вигляді; хліб житній і пшеничний з борошна II сорту; супи (півпорції) на овочевих і фруктових відварах, з овочевими гар-

нірами; молочнокислі продукти пониженої жирності, особливо нежирний сир; напої – чай, неміцна кава, фруктово-ягідні соки з кислих сортів ягід і фруктів, масло вершкове й олія. Страви і гарніри з круп і макаронних виробів обмежуються.

Забороняються: цукор і солодощі (цукерки, борошняні кондитерські вироби, всі види борошняних виробів, морозиво), сильно наваристі м'ясні і рибні бульйони і соуси на їх основі, гострі закуски, смажені страви, гострі приправи (перець, хрін, гірчиця).

Дієта № 9. Призначається при цукровому діабеті.

Мета дієти — створити умови для нормалізації вуглеводного, частково — жирового, водно-солевого і білкового обміну.

Дієта характеризується різким обмеженням вуглеводів, помірним обмеженням жирів і органічних продуктів, які утруднюють роботу печінки (екстрактивні речовини м'яса, риби), і прийомів теплової обробки (смаження).

Хімічний склад дієти, г: білків — 100 (60% тваринних), жирів — 80 (25-30% рослинних), вуглеводів — 300, кухонної солі — 12, вільної рідини — 1,5 л, енергетична цінність — 2300 ккал; вітаміну С — 100—150 мг, B_1 і B_2 — по 4-6 мг, А — 3—4 мг, нікотинової кислоти – 30—40 мг.

Страви для дієти готують відварними і запеченими. М'ясо і рибу запікають після попереднього відварювання. Моркву, ріпу, картоплю для видалення з них цукрів можна попередньо відварювати або вимочувати у нарізаному вигляді. Для солодких страв використовують сорбіт і ксиліт. Ці замінники цукру добре впливають на виділення жовчі, їх обмін в організмі проходить без участі інсуліну. Вживання в їжу ксиліту і сорбіту не призводить до збільшення глюкози в крові. Сіль додають у нормальній кількості. Температура їжі звичайна.

Рекомендується використовувати нежирне м'ясо яловичини, свинини, кроликів, курей, ковбасу лікарську й діабетичну; холодець яловичий, нежирну рибу, молоко і кисломолочні продукти у натуральному вигляді та у поєднанні з іншими продуктами, плоди і ягоди кисло-солодких сортів у будь-якому вигляді, масло вершкове, топлене масло, соняшникову й оливкову олію; перші страви з овочами, небагаті цукрами; неміцні бульйони (м'ясні, рибні, грибні); соуси овочеві, закуски з масла вершкового, негострого твердого сиру, вимоченого оселедця, риби відварної й заливної, вінегрети, салати із свіжих овочів, напої — чай, каву з молоком на замінювачах цукру, мінеральну воду (Боржом, Нарзан, Єсентуки), фруктово-ягідні соки з кислих сортів ягід і фруктів, томатний сік, хліб житній, білково-пшеничний або пшеничний з борошна II сорту, печиво і тістечка на замінювачах цукру.

Забороняються напої, які містять велику кількість цукру (хлібний квас, солодкі сиропи і соки), цукор, мед, варення, цукерки, кавуни, виноград, родзинки, інші плоди і ягоди, багаті на цукор, жирне м'ясо, гуси, качки, жирна риба, сало, гострі закуски.

Дієта № 11. Рекомендується при туберкульозі легенів і кісток у стадії затихання або хронічній формі, при виснаженні після хронічних захворювань, травм, операцій, пониженому опорові організму до захворювань.

Мета дієти — активізувати процес загоювання, підвищити захисні сили організму і його опір до хронічних і інфекційних захворювань, покращити живлення організму.

Дієта характеризується підвищеною енергетичною цінністю, збагаченням білками тваринного походження (особливо молочних), вітамінами, мінеральними речовинами (особливо кальцієм) та помірною кількістю жирів і вуглеводів.

Кулінарна обробка без обмежень.

Рекомендовані продукти і страви: різні види м'яса, птиці, риби в будь-якій кулінарній обробці, субпродукти (особливо печінка), м'ясопродукти.

Молочні продукти — молоко, сметана, ацидофільне молоко, вершки, з обов'язковим використанням сиру і твердого сиру. Жири — різноманітні, холодні закуски — без обмеження, супи — без обмежень, соуси – різні. Овочі, фрукти, ягоди — без обмежень, будь-якої кулінарної обробки, але частково обов'язково сирі.

Напої — різні (овочеві, фруктові соки, відвар шипшини, пшеничних висівок, чай, кава, какао).

Хліб — пшеничний, житній, різні борошняні вироби (пиріжки, печива, тістечка, торти), хліб з доданням дріжджів.

Страви, збагачені молочно-харчовими білками.

Виключаються дуже жирні сорти м'яса, птиці, дуже жирні і гострі соуси, кулінарні жири, кондитерські вироби з великою кількістю жирного крему.

Дієта № 15. Рекомендується в дієтичному харчуванні для адаптації одужуючих хворих до переходу на загальне раціональне харчування.

Мета дієти — забезпечити повноцінне харчування відповідно до фізіологічних потреб організму.

Призначається одужуючим хворим для перевірки їхньої готовності до засвоєння звичайної їжі. Дієта фізіологічно повноцінна.

Хімічний склад дієти, г: білків — 100 (у тому числі 65% тваринних), жирів – 100 (у тому числі 25–30% рослинних), вуглеводів — 450–500,

мінеральних речовин — в межах норми, вітаміну С — 100 мг, B_1, B_2 — 4,5 мг; маса раціону — до 3 кг, режим харчування — 4 рази на день; енергетична цінність — 3300 ккал; вільної рідини -1,5л.

Не рекомендується вживати продукти, які важко перетравлюються (жирна баранина, свинина, гуска, качка, гострі закуски і прянощі).

Допускаються всі способи теплової обробки продуктів.

22.3. Холодні дієтичні страви і закуски

У лікувальному харчуванні для приготування холодних страв і закусок використовують сирі та варені овочі, нежирне м'ясо, сільськогосподарську птицю, кроликів, печінку, яловичий язик, рибу, несолоного оселедця.

Холодні страви і закуски з овочів включають, в основному, в меню дієт № 2, 5, 7/10, 9. Для дієти № 1 асортимент їх обмежують. Для дієт № 5, 7/10 закуски готують без солі, а для поліпшення смаку овочі поєднують з плодами й ягодами.

Для салатів і вінегретів з варених овочів картоплю варять цілими обчищеними бульбами, а потім охолоджують і нарізають, моркву і буряки обчищають, нарізають кубиками і припускають окремо у невеликій кількості води. Моркву припускають з жиром; в припущені буряки додають оцет або лимонну кислоту для відновлення забарвлення.

Салати заправляють сметаною.

У дієті № 9 замість цукру використовують 0,2%-ний розчин сахарину.

З риби готують салати, рибу заливну фаршировану (дієти № 2, 5, 7/10, 9), рибний паштет (дієти № 1, 2, 5, 7/10 , 9), оселедцевий паштет (дієта № 2), рибу в маринаді (дієти № 5, 7/10).

М'ясні закуски готують в основному для дієт № 2 і 9. Це м'ясний салат (дієта № 9), паштет з печінки (дієта № 2), холодець (дієти № 2, 9). А деякі — для решти дієт. Це м'ясний сир (дієти № 1, 2), язик відварений з овочами (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9). Для дієт № 11, 15 готують різні закуски і холодні страви, не використовуючи лише гострих і жирних.

Морква зі сметаною (дієти № 1, 2, 5, 7/10)

Моркву натирають на тертці з малими отворами. Перед подаванням заправляють сіллю, сметаною і цукром.

Морква з яблуками (дієти № 2, 5, 7/10)

Моркву натирають на тертці з малими отворами. Яблука без шкіроч-

ки і насіннєвого гнізда нарізають соломкою. Перемішують, заправляють сметаною і цукром.

Салат зі свіжих помідорів і огірків (дієти № 5, 7/10, 8, 9, 15)

Свіжі помідори й огірки нарізають тонкими кружальцями. Поливають сметаною або салатною заправою (для дієти № 5 не використовують), прикрашають зеленою петрушкою.

Білоголова капуста з яблуками і морквою (дієти № 5, 7/10, 9)

Капусту тонко шаткують, посипають сіллю, утрамбовують дерев'яним товкачем і залишають на 30—40 хв. З яблук видаляють насіннєві гнізда і нарізують соломкою. Моркву дрібно шаткують. Змішують, заправляють сметаною, цукром і розчином лимонної кислоти (крім дієти № 5).

Рибний паштет (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9, 15)

Моркву дрібно шаткують і тушкують з вершковим маслом. Філе судака чи сазана зі шкірою без кісток припускають. З'єднують з тушкованою морквою і пропускають через м'ясорубку з малими отворами, додають вершкове масло і збивають до утворення пухкої маси.

Паштет формують у вигляді батона чи бруска. Зверху посипають подрібненою зеленою цибулею.

Для дієт № 1, 5 замість зеленої цибулі паштет прикрашають вершковим маслом.

М'ясний сир (дієти № 1, 2)

Варене яловиче м'ясо тричі пропускають через м'ясорубку. Додають охолоджену в'язку рисову кашу, змішують і протирають крізь сито. Додають вершкове масло, збивають, надають форми ковбаси і охолоджують. Перед подаванням нарізують тонкими скибочками.

М'ясні фрикадельки заливні (дієта № 1)

З яловичини, хліба, молока готують котлетну масу, додають масло, сіль, яйця і збивають. Готують із маси фрикадельки і відварюють їх. Кладуть фрикадельки у формочку, заливають м'ясним желе (бульйон з желатином) й охолоджують.

22.4. Перші дієтичні страви

Для лікувального харчування перші страви готують за загальними правилами.

Рідкою основою для них є овочеві та круп'яні відвари (дієти № 2, 5, 7/10, 9), м'ясні та рибні бульйони (дієти № 2, 15), молоко (дієти № 1, 2, 5, 7/10), кисломолочні напої, кваси.

Перші страви включають до меню всіх дієт, оскільки вони мають сокогінну дію, сприяють виділенню шлункового соку, задовольняють 20% потреби організму у воді, мають харчову цінність тих продуктів, які входять до складу даної страви.

Маса однієї порції — 400—500 г, а для дієти № 7/10 — 200—250 г.

Температура подавання гарячих перших страв — 65°С, холодних — 15°С. Перед подаванням перші страви вітамінізують, додаючи дрібно посічену зелень.

Для дієти № 1 готують протерті перші страви з круп, овочів, на відварах, молочні з крупами, макаронними виробами, овочами, а також солодкі з фруктів і ягід.

Для дієти № 2, крім перелічених перших страв, рекомендують супи на концентрованих м'ясних бульйонах.

Для дієти № 5 готують заправні перші страви на овочевих відварах або на воді без цибулі. Овочі тушкують, припускають, але не пасерують. Рекомендують також різні молочні перші страви, а влітку — холодні у вигляді холодного борщу бурякового й окрошки.

Для дієти № 7/10 готують супи такі ж, як і для дієти № 5, але без солі. Щоб покращити смак, у деякі супи додають натуральний лимонний сік, а також підсмажену ріпчасту цибулю, яку попередньо відварюють. Рекомендують фруктові супи.

Для дієти № 9 готують такі самі супи, як для дієти № 5, а також дієти № 15, але такі, в яких мало вуглеводів.

Бульйон з яєчними пластівцями (дієти № 2, 9)

У киплячий м'ясний бульйон вливають через друшляк добре розмішані сирі яйця і доводять до кипіння. Перед подаванням кладуть шматочок вершкового масла, посипають подрібненою зеленню петрушки.

Суп рисовий слизуватий (дієти № 1, 5)

Підготовлений рис варять у воді при слабкому кипінні до повного розварювання, вливають кип'ячене молоко, варять 7—10 хв. Рисовий відвар проціджують і доводять до кипіння. Перед подаванням суп зап-

равляють вершковим маслом або льєзоном. Для льєзону сирі яйця змішують з гарячими вершками або молоком, проварюють суміш на водяній бані до загустіння і проціджують.

Суп овочевий з перловою крупою (дієти № 5, 7/10, 15)

Підготовлену перлову крупу засипають в киплячу воду і варять 20—25 хв., потім додають картоплю, нарізану кубиками, і припущені в овочевому відварі з маслом, нарізані кубиками коренеплоди (моркву, петрушку, ріпу). Варять ще 15—20 хв. За 5—7 хв. до закінчення варіння супу додають нарізані свіжі помідори без шкірки і сіль. Суп відпускають зі сметаною.

Суп-пюре з кабачків (дієти № 2, 5, 7/10, 15)

Обчищені від шкірочки і насіння кабачки нарізають часточками і припускають з невеликою кількістю кип'яченого молока і вершкового масла.

Готову масу разом з рідиною протирають, змішують з білим соусом, приготованим на овочевому відварі, і розводять до консистенції супу гарячим молоком. Доводять до кипіння, заправляють яєчно-молочною сумішшю, маслом і сіллю.

Для приготування білого соусу пшеничне борошно підсушують без зміни кольору, просіюють, розводять овочевим відваром, доводять до кипіння і варять при неперервному помішуванні 10—15 хв. Після цього соус проціджують.

Яєчно-молочну суміш (льєзон) готують так: сирі яєчні жовтки розмішують і поступово тонкою цівкою вливають гаряче молоко. Суміш прогрівають на слабкому вогні або на водяній бані до загустіння. Проціджують крізь сито і вливають у суп.

Для дієти № 2 суп можна готувати на м'ясному бульйоні.

Для дієти № 7/10 суп готують з обмеженням солі і відпускають не більше 250 г на порцію.

Суп-пюре з м'яса (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 15)

М'ясо варять до готовності і пропускають тричі через м'ясорубку з дрібною решіткою. Промиту рисову крупу варять до повного розварювання, потім протирають і змішують з м'ясним пюре. Одержану масу розводять гарячим рисовим відваром і молоком (дієти № 1, 5, 7/10) або бульйоном (дієта № 2), додають сіль. Суп доводять до кипіння й охолоджують до 70°С, після чого заправляють льєзоном і вершковим маслом.

Суп молочний з «Геркулесом» (дієти № 1, 5, 7/10, 15)

«Геркулес» засипають тонкою цівкою в кипляче молоко або молоко, змішане за нормою з водою, і варять при слабкому кипінні 40—45 хв. до повного розварювання «Геркулесу». Перед закінченням варіння додають цукор і сіль. При відпусканні в суп кладуть шматочок масла.

22.5. Страви з овочів для дієтичного харчування

Для приготування других страв усіх основних дієт лікувального харчування широко використовують овочі.

Вони мають особливо важливе значення у харчуванні людей з запальними захворюваннями, гіпертонічною і серцевою хворобами, які супроводжуються набряками. Овочі містять багато солей калію порівняно з невеликим вмістом натрію. Калію багато в кабачках, гарбузах, баклажанах. З них готують пюре (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9), пудинги (№ 1), оладки (№ 2), бабки (№ 1, 2), смажать (№ 2, 7/10, 15). У широкому асортименті готують страви з моркви.

Для дієт № 1 і 2 майже всі овочеві страви готують у протертому вигляді. Для дієти № 1 їх готують паровими і вареними, а для дієти № 2 — паровими, вареними, тушкованими і запеченими. Заборонені страви з ріпи, редьки. Для дієт № 5, 7/10 використовують дуже широкий асортимент овочів, крім щавлю, шпинату і грибів. Страви готують у вареному і запеченому вигляді.

Для дієти № 9 готують різні страви з тих овочів, які містять мало вуглеводів. Моркву, буряки, ріпу, картоплю обов'язково відварюють або припускають, після чого тушкують, запікають або смажать (картоплю). Для деяких страв моркву, картоплю натирають на тертці, кладуть у тканину і опускають у холодну воду, щоб видалити вуглеводи.

Морквяне суфле з сиром (дієти № 1, 2, 5, 15)

Дрібно нарізану моркву припускають у молоці з додаванням вершкового масла. Готову моркву протирають, перемішують з манною крупою, жовтками і протертим сиром, наприкінці вводять збиті білки.

У формочки, змащені маслом, розкладають суфле і варять на пароводяній бані 40—45 хв. Подають суфле, поливши маслом і вийнявши з форми.

Картопляна ватрушка з сиром (дієти № 2, 5, 7/10, 15)

Варену картоплю протирають, додають масло, борошно, сирі яйця і добре перемішують. Виробляють кульки (по 2 шт. на порцію), кла-

дуть на сковороду, змащену маслом. Посередині кожної кульки роблять заглиблення, в яке кладуть начинку з сиру у вигляді злегка притиснутої кульки.

Ватрушку змащують сметаною і запікають у жаровій шафі.

Подають ватрушки зі сметаною.

Картопляні зрази з сиром (дієти № 2, 5, 7/10, 15)

У протерту картопляну масу додають масло, дві третини норми борошна і яйця, вимішують і формують коржики. На середину коржиків кладуть сирний фарш, приготований з сиру, яєць і борошна, з'єднують краї, панірують вироби у борошні, надаючи їм форми пиріжка з тупими кінцями, і смажать (для дієт № 2 і 5 — запікають). Подають зі сметаною або сметанним соусом чи поливають маслом.

Буряки, тушковані з яблуками (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 15)

Яблука і обчищені варені буряки нарізують тонкою соломкою. Додають цукор, сметану і тушкують до готовності. Для дієт №1, 2 яблука і буряки протирають. Перед подаванням поливають розтопленим маслом.

Буряки, тушковані зі сметаною (дієти № 2, 5, 7/10, 8, 15)

Варені буряки обчищають, нарізають соломкою або дрібними кубиками і прогрівають з вершковим маслом, добавляють сметану і тушкують 10 хв. при слабкому нагріві. При відпусканні посипають зеленню.

Капуста, тушкована в молочному або сметанному соусі (дієти № 5, 7/10, 8, 9, 15)

Капусту тонко шаткують і тушкують з додаванням кип'яченого молока і вершкового масла до готовності. В готову капусту додають молочний або сметанний соус, зварені дрібно порізані яйця, сіль, перемішують і доводять до кипіння. При відпусканні кладуть шматочок масла і посипають зеленню. Для дієти № 5 яйця не додають.

Морква, тушкована з чорносливом

Моркву нарізають брусочками або труть на тертці і тушкують з додаванням води і вершкового масла до напівготовності. Чорнослив промивають, намочують, виймають кісточки, дрібно ріжуть і з'єднують з морквою, додають цукор (крім дієти № 9), сіль і тушкують до готовності. При відпусканні додають масло і сметану.

Запіканка морквяна з сиром (дієти № 2, 5, 7/10, 15)

Моркву шаткують соломкою і припускають з додаванням кип'яченого молока і вершкового масла. В кінці припускання тонкою цівкою всипають манну крупу і, помішуючи, проварюють 7—10 хв. Готову масу охолоджують, додають до неї протертий сир, яйця, цукор, сіль і добре розмішують. Потім масу кладуть у форми або листи з високими бортами, змащені маслом і посипані сухарями, поверхню розрівнюють, змащують сметаною, змішаною з яйцем, збризкують маслом і запікають. При відпусканні поливають маслом або сметаною.

22.6. Страви з круп для дієтичного харчування

Крупи широко використовуються в лікувальному харчуванні і є джерелом добре засвоюваних вуглеводів і рослинного білка.

Майже всі крупи містять багато фосфору і мало солей кальцію. Для досягнення правильного співвідношення цих мінеральних речовин у харчуванні кулінарні вироби з будь-яких круп рекомендують готувати з додаванням молока або сиру.

Для приготування страв у лікувальному харчуванні використовують всі крупи, але найбільш цінні гречана, вівсяна, ячмінна, рисова. Манна крупа і вівсяні пластівці «Геркулес» швидко розварюються і добре засвоюються організмом, тому вони широко застосовуються.

Асортимент страв з круп і способи приготування їх для лікувального харчування такі самі, що й для раціонального харчування.

Серед каш віддають перевагу рідким і в'язким кашам на воді або молоці, які готують з додаванням овочів (манна і рисова каша з протертою морквою, пшоняна з гарбузом). Добре розварені каші, рідкі каші, парові пудинги краще піддаються дії травних соків і добре засвоюються. Рідкі протерті каші мало подразнюють шлунок і рекомендуються для дієт № 1,2.

Готують різні кулінарні вироби з каш: пудинги парові (дієти №1,2, 5, 7/10), котлети, биточки, кнелі (дієти № 2, 5). Для дієт № 5 і 7/10 у каші та вироби з них додають чорнослив, сушені фрукти. Для цих дієт готують запіканки і пудинги з протертим сиром, тільки для дієт № 8, 9 страви з круп різко обмежують.

Протерті каші (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 15)

Підготовлений рис, гречану або вівсяну крупу засипають у киплячу воду і варять 15 хв. Потім додають сіль, цукор, гаряче молоко і варять при слабкому кипінні близько 1 год. (вівсяну 30—35 хв.). Готову

кашу в гарячому вигляді протирають через протиральні машини або сито і прогрівають на водяній бані до 75—80°С. Відпускають з вершковим маслом.

Каша рисова в'язка з морквою (дієти № 1,2, 5, 7/10, 15)

Підготовлений рис засипають у киплячу підсолену воду, варять 15—20 хв., вливають гаряче молоко і варять до загустіння. Потім додають натерту на тертці припущену моркву, цукор і варять 40—45 хв. Відпускають зі шматочком масла.

Пшоняна каша з сушеними фруктами (дієти № 5, 7/10, 15)

Сушені яблука, абрикоси, ізюм, чорнослив миють у теплій воді, нарізають дрібними шматочками. Кладуть у гарячу воду, додають сіль і цукор, доводять до кипіння, засипають підготовлене пшоно, перемішують і варять до загустіння. Подають кашу зі шматочками вершкового масла.

Пудинг гречаний з сиром паровий (дієти № 2, 5, 7/10, 15)

Зварену на суміші молока і води гречану кашу пропускають через протиральну машину, додають протертий сир, сіль, цукор, жовтки сирих яєць і добре перемішують. Обережно вводять збиті білки, перемішують, розкладають у порційні сковорідки або формочки, змащені вершковим маслом, і варять на парі 30—35 хв. Для дієти № 7/10 пудинг можна запекти в жаровій шафі.

Подають зі сметаною, сметанним соусом або з вершковим маслом.

Галушки манні (дієти №1, 2, 5, 7/10, 9, 15).

На суміші молока і води або на воді варять густу в'язку манну кашу (з 1 кг крупи дістають 3 кг каші). Охолоджують до температури 70°С, додають яйця, розтоплений маргарин і добре перемішують. Потім з цієї маси з допомогою двох ложок формують галушки (по 10—15 г), кладуть у підсолений окріп і варять при слабкому кипінні 5—6 хв. Готові галушки виймають шумівкою і заправляють вершковим маслом. Подають зі сметаною.

22.7. Страви з макаронних виробів для дієтичного харчування

Макаронні вироби добре засвоюються організмом і мають незначну кількість клітковини. Це дає можливість широко використовувати їх при захворюванні шлунково-кишкового тракту.

З макаронних виробів готують страви для всіх дієт, крім № 8, 9. Для дієт №1,2 використовують дрібні макаронні вироби: зірочки, кільця, вермішель, домашню локшину.

Подають макаронні вироби з маслом (дієта № 1), з м'ясом (дієта № 2), з томатним пюре, сиром або овочами (дієти № 2, 5).

Запікають макаронні вироби з сиром для дієт № 2, 7/10.

Макарони з твердим сиром або сиром (дієти № 2, 5, 7/10, 15)

Відварені макарони, заправлені вершковим маслом, посипають тертим твердим сиром і відпускають.

Сир протирають, змішують з макаронами безпосередньо перед відпусканням. Можна відпускати зі сметаною або посипати цукром.

Бабка з локшини з сиром (дієти № 2, 5, 7/10, 15)

Макаронні вироби (локшину, вермішель) варять у невеликій кількості води і не проціджують.

Сир змішують з сирими яйцями, додають цукор, з'єднують з відвареними макаронними виробами і заправляють маслом. Суміш викладають на лист з високими бортами, змащений маслом і посипаний сухарями. Поверхню бабки змащують сумішшю яєць і сметани, запікають у жаровій шафі 20—25 хв. При відпусканні ділять на порції, поливають сметаною.

22.8. Страви з риби для дієтичного харчування

Страви з риби слабко подразнюють стінки шлунка і кишок. Тому їх використовують для дієт № 1, 2 не тільки у січеному, а й у натуральному вигляді.

Страви з риби використовують і в інших дієтах. Залежно від характеру дієт застосовують різні способи теплової обробки смаження (дієти № 2 і 9), варіння (дієти № 1,2, 5), відварювання з наступним запіканням (дієта № 5), відварювання з наступним смаженням (дієти № 7/10).

Кнелі рибні (дієти № 1, 5, 7/10, 9, 15)

Філе риби без шкіри і кісток подрібнюють, додають розмочений у молоці хліб, добре розмішують і двічі пропускають через м'ясорубку. Рибну масу ретельно збивають, вводять в неї поступово яєчні білки і вершки. Перед закінченням збивання масу солять і формують з неї кнелі у вигляді галушок, які викладають на змащений маслом лист або у сотейник, заливають гарячою водою і варять, не допускаючи сильного кипіння.

Подають з в'язкими кашами, відварною вермішеллю, картопляним пюре, поливають вершковим маслом (для дієти № 1) або молочним (сметанним) соусом.

Суфле рибне (парове) (дієти №1, 5, 7/10, 9, 15)

Філе риби без шкіри і кісток варять до готовності і подрібнюють на м'ясорубці, використовуючи решітку з малими отворами. Готують молочний соус: борошно пасерують на вершковому маслі, розводять гарячим молоком, варять 7—10 хв. У подрібнену масу додають густий молочний соус, вершкове масло і жовтки. Потім її ретельно збивають, вводять збиті білки, обережно перемішуючи.

Суфле викладають у форму, змащену маслом, і варять на парі до готовності.

Подають з в'язкими кашами або картоплею в молоці і поливають вершковим маслом.

Биточки рибні з сиром (дієти № 2, 8, 9, 15)

Філе риби без шкіри і кісток пропускають через м'ясорубку. У фарш додають сир (некислий) і повторно пропускають через м'ясорубку. Потім додають яйця, сіль, перемішують і добре збивають.

Із готової маси формують биточки, кладуть їх на змащений маслом лист з високими бортами або сковороду, зверху поливають сметаною і запікають у жаровій шафі 20—25 хв.

Подають з гарніром, поливають маслом або соусом і посипають зеленню.

Гарніри для дієт № 5, 7/10 — овочі в молочному соусі, картопляне пюре, капуста відварна; № 9 — капуста тушкована зі сметаною, гарбузове пюре; № 2 — овочі в молочному соусі, макарони відварні, картопляне пюре.

22.9. М'ясні страви для дієтичного харчування

У лікувальному харчуванні використовують яловичину, нежирну свинину, курей, кроликів, індиків. Для приготування страв беруть м'ясо яловичини з невеликим вмістом сполучної тканини: вирізку, товстий і тонкий краї, верхню і внутрішню частини задньої ноги. З обрізків готують січену масу.

Для дієт № 1, 5, 7/10 м'ясо заздалегідь відварюють. Це зменшує в ньому вміст екстрактивних речовин. Для дієт № 2, 5 м'ясо після відварювання запікають, а для дієти № 7/10 — запікають або смажать.

Для дієт № 1 і 2 страви готують тільки з січеного м'яса або кнельної маси. При цьому для дієти № 1 їх варять на парі, а для дієти № 2 — смажать без попереднього панірування, щоб на поверхні не утворилася груба кірочка. Для дієти № 5 кількість солі обмежують, для дієти № 7/10 її виключають зовсім.

Бефстроганов з відварної яловичини (дієти № 1, 5, 7/10, 9, 15)

Відварне м'ясо зачищають від плівок і сполучної тканини, нарізають соломкою і з'єднують з протертою вареною морквою. Потім м'ясо солять, заливають сметанним соусом і проварюють 5-10 хв.

Подають з соусом і гарніром (відварною вермішеллю, картопляним пюре, відварною капустою).

Пюре з яловичини (дієта № 1)

Варене м'ясо нарізають шматочками, з'єднують з в'язкою рисовою кашею, двічі пропускають через м'ясорубку з двома решітками, додають сіль, вершкове масло, перемішують і добре прогрівають.

Відпускають з гарніром (картопляне, морквяне, кабачкове пюре, рисова в'язка каша), поливають вершковим маслом.

Гуляш з відварної яловичини (дієти № 7/10, 8, 9, 15)

Варене м'ясо нарізають кубиками, з'єднують з припущеною морквою і цибулею, нарізаними часточками помідорами, заливають червоним соусом і тушкують 10—15 хв.

Відпускають з відварною картоплею або розсипчастими кашами, для дієти № 9 — з тушкованою капустою.

Плов з відварної яловичини (дієти № 5, 7/10, 15)

М'ясо яловичини відварюють, нарізають шматочками 10—15 г, додають припущені з маслом моркву і цибулю, заливають овочевим відваром і доводять до кипіння. Потім додають підготовлений рис і варять до повного поглинання рідини, після чого посуд накривають кришкою і доводять страву на водяній бані. При відпусканні посипають зеленню.

Биточки, котлети з яловичини з сиром (дієти № 2, 9, 15)

Підготовлене м'ясо двічі пропускають через м'ясорубку, змішують з протертим сиром, солять, ще раз пропускають через м'ясорубку, додають масло, збиті яйця і перемішують.

З підготовленої маси формують биточки або котлети і смажать.

Подають з картопляним пюре, відварною картоплею, поливають вершковим маслом. Для дієти № 9 — зі смаженими кабачками, баклажанами, капустою.

Биточки з сиром можна рекомендувати для дієт № 5, 7/10, 8, але в запеченому вигляді.

Пудинг з яловичини (дієти № 1, 2, 5, 7/10)

Варене м'ясо пропускають через м'ясорубку, додають молоко, жовтки яєць, вершкове масло, добре вимішують і з'єднують із збитими білками. Масу викладають у змащені маслом формочки і варять на парі 25—30 хв.

Відпускають, поливши маслом.

Гарніри: пюре картопляне, морквяне, бурякове, кабачкове.

Фрикадельки з яловичини (парові) (дієти № 1, 2, 7/10, 8, 9, 15)

В котлетну масу (2 рази пропускають через м'ясорубку) додають сіль, вершкове масло і перемішують. Із одержаної маси роблять кульки масою 10—12 г і варять на парі або у воді до напівготовності. Потім заливають молочним соусом і тушкують 5-10 хв. до готовності.

Подають їх з в'язкими кашами, відварними макаронами, картопляним, морквяним, буряковим пюре.

Курячі котлети фаршировані парові (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 15)

Зачищене філе курки тонко відбивають, додають густий молочний соус з посіченими вареними яйцями, загортають і надають яйцевидної форми. Кладуть у змащений вершковим маслом сотейник, наливають трохи води, накривають кришкою і варять на слабкому вогні до готовності.

Відпускають котлету з гарніром і маслом.

Оладки з яловичої печінки (дієта № 2)

Печінку зачищають від плівок, пропускають через м'ясорубку, додають черствий хліб, протертий крізь грохот, вершкове масло.

Перемішують і формують кружальця. Смажать основним способом у топленому маслі.

Відпускають з гарніром: в'язкі каші, овочеве пюре, макаронні вироби відварні; поливають маслом.

22.10. Страви з яєць для дієтичного харчування

В зв'язку з високим вмістом у жовтках яєць жироподібної речовини — холестерину, яйця й яєчні страви різко обмежуються для дієт №5, 7/10.

Для дієти № 1 яйця готують рідкими, дають парові омлети.

Для дієти № 2 готують омлети, яєчні смажені без грубої шкірочки.

Для дієти № 5 яйця в обмеженій кількості (до одного яйця на день) використовують для додавання в різні страви, де це необхідно згідно з технологією приготування.

Для дієти № 7/10 страви з яєць обмежуються, але допускаються натуральні страви з яєць без солі, з додаванням відвареної, а потім підсмаженої цибулі.

В дієті № 9 обмежують жовтки.

Омлет з м'ясом паровий (дієти № 1,2)

Яйця змішують з молоком і сіллю. М'ясо варять, охолоджують, пропускають через м'ясорубку з паштетною решіткою, змішують з яєчно-молочною сумішшю. Виливають на змащений вершковим маслом лист і варять на парі.

Відпускають у столовій тарілці, поливають вершковим маслом.

Омлет з морквою паровий (дієти № 1, 2, 7/10)

Нашатковану моркву припускають з невеликою кількістю води і масла, а потім протирають.

Яйця змішують з молоком і протертою морквою, солять. Суміш виливають у форму і варять на парі. При відпусканні поливають вершковим маслом. Для дієт № 7/10 омлет запікають.

Омлет з яєчних білків з цвітною капустою (дієти № 5, 9, 10)

Відварену цвітну капусту розділяють на суцвіття, кладуть у форму, змащену маслом, і заливають яєчними білками, збитими з молоком. Варять на парі.

Яєчна кашка (дієти №1, 2, 7/10, 8, 9, 15)

Яйця змішують з молоком, додають сіль, вершкове масло і варять при безперервному помішуванні до консистенції напіврідкої каші.

При подаванні поливають маслом.

Можна відпускати з консервованим зеленим горошком (крім дієт № 1, 2), прогрітим у власному соку і заправленим вершковим маслом.

22.11. Страви з сиру для дієтичного харчування

Сир є цінним джерелом білків, незамінних амінокислот, які покращують жировий обмін. Тому він рекомендується при захворюваннях печінки, атеросклерозі. Крім цього, сир — основний постачальник солей кальцію. Відсутність у сирі азотистих екстрактивних речовин і пуринових основ дає можливість використовувати його при порушенні обміну речовин. У дієтичному харчуванні використовують свіжий сир з невисокою кислотністю, з якого готують холодні закуски, другі страви. Для відпускання в натуральному вигляді використовують тільки пастеризований сир, а для приготування страв його обов'язково протирають.

Для дієти № 1 використовують тільки свіжий сир з невисокою кислотністю — не більше 160—170° Т (Тернера).

Страви готують з протертого сиру з молоком, вершками, свіжою сметаною, на парі.

Страви з протертого сиру в запеченому і смаженому вигляді, не допускаючи грубої шкірки, можна використовувати для дієти № 2.

Особливо показані страви з сиру (у натуральному, відварному і запеченому вигляді) для дієти № 5. Краще використовувати обезжирений сир.

Для дієти № 7/10 використання страв з сиру теж добре показано, тому що вони мають хороший смак без солі. В страви додають цукор, ізюм, курагу.

З метою обмеження жиру в раціоні для дієти № 9 слід готувати страви з обезжиреного сиру.

Для дієти № 11 особливо важливо готувати кальційований сир, тому що він має лікувальне значення при туберкульозі.

Кальційований сир (дієти № 1, 2, 5, 11)

Молоко доводять до кипіння і відставляють. Молочнокислий кальцій розчиняють у теплій воді і при безперервному помішуванні вливають його в гаряче молоко (4—5 г порошку і 100 мл води на 1 л молока).Звернуте молоко охолоджують, проціджують через складену в кілька разів марлю і одержаний сир кладуть під прес для ущільнення.

Сир з молоком (дієти № 1, 5, 7/10, 8, 9, 15)

Некислий сир кладуть у глибоку тарілку і заливають кип'яченим охолодженим молоком. Молоко можна подати окремо. Для дієт № 1, 5, 7 можна відпускати з цукром.

Сир зі сметаною (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 8, 9, 15)

Сир протирають, кладуть гіркою в тарілку і поливають сметаною. Посипають цукром (крім дієти № 9). Можна додати для ароматизації сиру ванілін або корицю.

Суфле з сиру (дієти №1 ,2, 5, 7/10, 15)

Сир протирають і змішують зі сметаною, додають яєчні жовтки, розтерті з цукром, борошно, молоко, сіль. Масу добре перемішують. Яєчні білки охолоджують, збивають у густу піну і поступово додають в підготовлену масу, ретельно перемішуючи. Потім масу викладають у змащену вершковим маслом форму шаром 3—4 см і варять на парі 35—45 хв.

Сирники з морквою (запечені) (дієти № 2, 5, 7/10, 15)

Моркву подрібнюють, припускають з невеликою кількістю води і вершкового масла. Потім додають молоко, нагрівають до кипіння, всипають манну крупу і, помішуючи, варять 5—7 хв. Масу охолоджують, додають протертий сир, яйця, цукор, сіль і добре перемішують. Із одержаної маси формують сирники круглої приплюснутої форми, панірують їх у борошні, кладуть на змащений вершковим маслом лист з високими бортами. Сметану змішують з борошном і цією сумішшю поливають сирники. Запікають у жаровій шафі 25—30 хв.

Подають в гарячому вигляді по 3 шт. на порцію зі сметаною, молочним або сметанним соусом.

Оладки з сиру (дієти № 2, 7/10, 9, 15)

Сир протирають, розводять молоком, додають борошно, цукор (крім дієти № 9), сіль, яйця, соду харчову і перемішують до утворення однорідної маси. Одержану масу кладуть столовою ложкою на гарячу сковороду, змащену вершковим маслом, і обсмажують з обох боків до золотистого кольору.

Відпускають по 3 шт. на порцію зі сметаною.

22.12. Солодкі страви для дієтичного харчування

У дієтичному харчуванні при різних захворюваннях (крім цукрового діабету і ожиріння) рекомендуються солодкі страви, натуральні ягоди і фрукти.

Особливо цінні солодкі страви при захворюваннях, коли протипоказана сіль і бажане введення цукрів, які легко засвоюються, тобто при дієті № 7/10. Використовують абрикоси, курагу, ізюм в сирому, варе-

ному і запеченому вигляді для приготування киселів, компотів. Желатин підвищує згортання крові, тому жельовані страви обмежуються при дієті № 10.

При цукровому діабеті (дієта № 9) використовують кислі сорти фруктів і ягід, цукор і солодощі виключають із раціону. Замість цукру використовують сахарин, сорбіт, ксиліт. Замість 1 г цукру беруть 0,002 г сахарину. Для того щоб сахарин було зручніше дозувати, його попередньо розчиняють у гарячій воді — на 1 л води 2 г сахарину. Цього розчину беруть стільки ж, скільки потрібно на страву цукру (тобто замість 10 г цукру беруть 10 г розчину сахарину).

Для дієт №1,2,5 використовують достиглі солодких сортів ягоди і фрукти, компоти, киселі, муси, пюре, печені яблука. Із раціону виключаються кислі ягоди і фрукти, а також ті, які містять багато клітковини: абрикоси, виноград, сливи та ін.

Технологія приготування солодких страв у дієтичному харчуванні не відрізняється від звичайної.

Желе з кави на рисовому відварі (дієта № 4)

З рису готують відвар, який з'єднують з готовою вареною кавою. Додають цукор і підготовлений желатин. Доводять до кипіння, розливають у форми й охолоджують.

Желе з кислого молока, кефіру, ацидофіліну (дієти № 2, 5, 7/10, 9)

Кисле молоко (кефір або ацидофілін) добре перемішують, додають охолоджений до температури 50°С цукровий сироп з розчиненим желатином і ваніліном, розмішують, розливають у форми й охолоджують.

Перед подаванням викладають на тарілку і поливають варенням.

Крем з кислого молока (дієти № 2, 5, 7/10, 15)

Яєчні жовтки розтирають з цукром, з'єднують із замоченим желатином і гарячим молоком; помішуючи, нагрівають на водяній бані до розчинення желатину.

Одержану суміш проціджують і додають до неї корицю. Сметану разом з кислим молоком (1:1) збивають в піну і цівкою додають в яєчно-молочну суміш з желатином, перемішують, розливають у форми й охолоджують.

Яблука, фаршировані сиром (дієти № 5, 7/10)

Із яблук виймають насіннєві гнізда (шкірку не обчищають), а їх місце заповнюють сиром, змішаним з яйцем і цукром. Підготовлені

яблука кладуть на лист, підливають трохи води і печуть у жаровій шафі 15—20 хв.

Відпускають в гарячому або холодному вигляді, посипавши цукровою пудрою.

22.13. Напої для дієтичного харчування

У дієтичному харчуванні широко використовуються фруктові й овочеві соки, а також відвари із свіжих, сушених плодів і ягід. Ці напої є цінним джерелом мінеральних речовин, вітамінів, органічних кислот і дубильних речовин.

Багато фруктових і овочевих напоїв володіють лікувальними властивостями. Особливо рекомендують соки при дієті № 1, коли забороняються сирі овочі і фрукти, а для підвищення опору організму необхідна достатня кількість мінеральних речовин і вітамінів, які поступають із соків.

Для дієти № 2 використовують фруктові й ягідні соки (крім виноградного і капустяного).

Для дієти № 5 використовують соки і напої із солодких ягід і фруктів, томатний сік, відвар шипшини.

Норму вільної рідини слід враховувати при споживанні напоїв у дієтах № 7/10, 8.

Для дієти № 9 напої готують із замінниками цукру (ксиліт, сорбіт).

Забороняються газовані напої, особливо для дієт № 1, 2, 7/10.

Напій із плодів шипшини (дієти № 1,2, 5, 7/10, 8, 9, 15)

Промиті холодною водою сушені плоди шипшини заливають окропом і варять в закритому посуді при слабкому кипінні 5—10 хв., додають цукор (для дієт № 8, 9 — ксиліт або сорбіт). Потім залишають в холодному місці для настоювання на 24 год., після чого відвар проціджують.

Напій із сушеної чорниці (дієти № 2, 4)

Чорниці промивають, заливають окропом, варять в закритому посуді 10—15 хв. і додають цукор. Настоюють 3—4 год. і проціджують.

Рисовий відвар з чорницями (дієти № 1, 2, 4)

Сушені чорниці варять 10—15 хв., настоюють і проціджують. Рисову крупу промивають, заливають кип'яченою водою, варять до повного розварювання і проціджують.

Рисовий відвар з'єднують з відваром чорниць, додають цукор і доводять до кипіння. Подають теплим.

Напій із висівок з лимонним соком (дієти № 2, 5, 7/10, 8)

Висівки заливають гарячою водою, додають цедру лимона, доводять до кипіння, дають настоятися протягом 2—3 год. і проціджують. Додають цукор (крім дієт № 8, 9) і сік лимона.

Напій з ревеню (дієта № 10)

Черенки ревеню, обчищені від волокон, дрібно нарізають і відварюють у закритому посуді протягом 10—15 хв. Після настоювання відвар проціджують, додають цукор і охолоджують.

Картопляний напій з журавлиною (дієти № 2, 8, 10)

Сиру обчищену картоплю натирають на тертці і віджимають сік. Потім залишають його на 1—2 год. для відстоювання крохмалю в добре закритому посуді. Після відстоювання крохмалю сік зливають. З журавлини віджимають сік, а залишки відварюють і охолоджують. Картопляний сік змішують з журавлиновим соком і відваром, додають цукор. Напій швидко використовують, бо він не підлягає зберіганню. Без журавлини рекомендують для дієти № 1.

Помідорний сік (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9, 15)

Добре достиглі помідори промивають, а потім бланшують 2—3 хв. в окропі. Нарізають, віджимають сік через марлю або соковижималку й охолоджують.

Капустяний сік (дієта № 2)

Свіжу білоголову капусту подрібнюють, товчуть у посуді, який не окислюється, віджимають сік.

22.14. Дієтичні кисломолочні продукти

До дієтичних кисломолочних продуктів належать кисле молоко, ацидофільні продукти, кефір, кумис, кисломолочні напої, які виробляють з пастеризованого незбираного або знежиреного молока сквашуванням його заквасками, їх готують на чистих культурах молочнокислих бактерій з додаванням або без додавання культур молочних дріжджів. У процесі бродіння лактози утворюється молочна кислота, яка діє на кальцієві солі казеїну. Він відокремлюється з утворенням згустку. При додаванні дріжджів крім молочнокислого бродіння відбувається і спиртове з утворенням спирту і вуглекислого газу.

Молочна кислота в кишках людини затримує розвиток гнильних мікроорганізмів і сприятливо впливає на процеси травлення. Молоч-

нокислі бактерії утворюють антибіотики, які згубно діють на хвороботворні мікроорганізми, інтенсивно виділяють ферменти, що прискорюють травлення їжі.

Молочнокислі продукти краще, ніж молоко, засвоюються організмом, містять більше вітамінів С, B_{12}, мають приємний, освіжаючий смак, збуджують апетит, сприятливо діють на нервову систему, дихальні шляхи, їх використовують при лікуванні недокрів'я, туберкульозу, захворювань кишок, шлунка.

Кисле молоко виробляють з пастеризованого, стерилізованого незбираного або знежиреного молока сквашуванням закваскою чистих культур молочнокислих бактерій. Залежно від виду закваски і сировини розрізняють кілька видів кислого молока: звичайне, мечніковське, ацидофільне, Південне, ряжанка, варенець.

Виробляють кисле молоко з різними добавками — цукром, ваніліном, корицею, фруктово-ягідними соками тощо.

Вміст жиру в мечніковському кислому молоці й ряжанці — 6%, у інших видах — 3,2; білків — 2, 8, вуглеводів — 4%. Енергетична цінність 100 г кислого молока звичайного — 58 ккал, або 243 кДж, мечніковського — 83 ккал, або 347 кДж.

Рекомендують кисле молоко при недокрів'ї. Систематичне споживання його корисне при атеросклерозі, гіпертонії, деяких захворюваннях печінки і нирок. Воно нормалізує обмін речовин, особливо жировий. Ацидофільне кисле молоко використовують при дизентерії, хворобі нирок, черевному тифі.

Доброякісне кисле молоко повинно мати чисті кисломолочні смак і запах, без сторонніх, не властивих продукту присмаків і запахів. У кислому молоці Південному допускається спиртовий присмак, у варенці й ряжанці — пастеризації. Колір — молочно-білий, ряжанки і варенця — кремовий з буруватим відтінком. Згусток у міру щільний, стійкий, незрушений, без газоутворення, на поверхні допускається незначне виділення сироватки (не більш як 3% від об'єму), у варенці й ряжанці допускається наявність молочних плівок. У ацидофільному і Південному кислому молоці згусток злегка тягучий. Кислотність кислого молока — 80—110°Т (Південного — 90—140, ряжанки — 75—100°Т).

Напій «Сніжок» — різновид кислого молока. Його виготовляють солодким і плодово-ягідним. За консистенцією він нагадує рідку сметану. Кислотність — 80—110°Т. Жирність солодкого напою не менш як 3, 4, плодово-ягідного — 3%.

Ацидофільні продукти мають високі лікувальні властивості, оскільки ацидофільна паличка легко приживається в кишках, пригнічує ріст

патогенних бактерій. Ацидофільні продукти виготовляють у такому асортименті: ацидофільне (з пастеризованого молока, яке сквашують чистими культурами ацидофільної палички), ацидофільно-дріжджове молоко (крім ацидофільної палички додають дріжджі), ацидофілія (з молока, яке зброджують чистими культурами ацидофільної палички, молочнокислого стрептокока з додаванням кефірної закваски). Ацидофільно-дріжджове молоко використовують при лікуванні туберкульозу, ацидофільне — дизентерії та черевного тифу.

Консистенція ацидофільних напоїв має бути однорідною, такою, як рідка сметана, може бути в'язкою або тягучою, допускається незначне відокремлення сироватки (не більш як 3% від об'єму). Смак і запах — чисті, кисломолочні, специфічні, приємні, освіжаючі, злегка гострі, з легким дріжджовим запахом. Колір — молочно-білий або світло-кремовий, рівномірний по всій масі. Вміст жиру — 1—3,2%, цукру (в солодких) — не менш як 5—6%, кислотність — 75—130°Т.

Кефір виробляють з пастеризованого молока сквашуванням заквaскою з кефірних грибків, які зумовлюють молочнокисле і спиртове бродіння. Кефір виробляють в такому асортименті: жирний (вміст жиру — 3,2%), підвищеної жирності (вміст жиру — 6%), нежирний і вітамінізований (з додаванням вітаміну С).

Кефір корисний при лікуванні ожиріння, атеросклерозу, гіпертонії, цукрового діабету, при захворюванні печінки, нирок. Він збуджує апетит, угамовує спрагу, добре засвоюється організмом; енергетична цінність 100 г кефіру жирного — 59 ккал, або 247 кДж.

Кефір повинен мати чистий, кисломолочний, освіжаючий, злегка гострий, специфічний смак, без сторонніх присмаків і запахів. Консистенція — однорідна, нагадує рідку сметану.

Кумис виробляють із свіжого кобилячого або знежиреного коров'ячого молока, яке сквашують чистими культурами болгарської та ацидофільної паличок з додаванням дріжджів. Це продукт змішаного бродіння. Під час його виробництва накопичуються молочна кислота, спирт і вуглекислий газ, синтезуються вітаміни групи В, антибіотичні речовини, які пригнічують діяльність хвороботворних мікробів, у тому числі туберкульозної палички.

Кумис збуджує апетит, активізує роботу серця, судин, підвищує працездатність, поліпшує засвоювання їжі. Він корисний для хворих туберкульозом легенів, при низькому артеріальному тиску, недокрів'ї, авітамінозі, шлунково-кишкових захворюваннях.

Кумис має характерні кисло-спиртові смак і запах, сметаноподібну консистенцію з бульбашками газу. Колір — молочно-білий.

22.15. Вироби з тіста для дієтичного харчування

В лікувальному харчуванні використовують різні види тіста — прісне, дріжджове, бездріжджове, з висівками.

Свіжовипечені вироби з тіста володіють більш вираженою сокогінною дією, ніж черстві. Тому при захворюванні шлунка краще перетравлюються вироби вчорашнього випікання (дієти № 1, 2).

Борошняні вироби з висівок мають велику кількість вітамінів групи В, клітковини, солей магнію, мало вуглеводів, тому рекомендуються при ожирінні, цукровому діабеті, атеросклерозі.

Смажені вироби з тіста використовуються тільки для дієти № 5.

Вироби можуть виготовлятися тільки із висівок або з додаванням висівок до борошна (30—50%). Для приготування виробів висівки подрібнюють на кавомолці.

Хліб з висівками (дієти № 7/10, 8, 9)

Висівки підсушують, подрібнюють на кавомолці, з'єднують з просіяним борошном (1:1), розводять теплою водою. Додають розведені у воді дріжджі, сіль, олію, добре вимішують і ставлять на бродіння, при цьому 1—2 рази обминають.

Готове тісто кладуть у змащені маслом форми, вистоюють 20-30 хв. і випікають при температурі 200-220°С.

Печиво з висівками (дієта № 9)

Яйця, ксиліт, вершкове масло з'єднують і розмішують до однорідної консистенції. Просіяне борошно змішують з підготовленими висівками (1:1), додають рідку масу і добре вимішують. Одержане тісто розкачують в пласт завтовшки 10—15 мм і нарізають печиво фігурними виїмками, укладають на змащений маслом лист і випікають в жаровій шафі при температурі 220—230°С.

Ватрушки з висівок з сиром (дієта № 9)

Розмелені сухарі з'єднують із сметаною, додають сіль, вершкове масло і яйця, добре вимішують і залишають на 15-20 хв. Із тіста формують коржики (по 2 на порцію), кладуть на лист, змащений маслом, і дерев'яним товкачиком роблять в них заглиблення, яке заповнюють фаршем, змащують яйцем і випікають при температурі 220-230°С.

Для фаршу: в протертий сир додають яйця, ксиліт і добре перемішують.

Бісквіт діабетичний (дієта № 9)

Яйця збивають до збільшення в об'ємі у 2,5—3 рази, додають сорбіт, подрібнені висівки, горіхи. Бісквітну масу виливають у форми, застелені промасленим папером, і випікають при температурі 200°С.

Випечений бісквіт поливають сиропом, який готують із рівної кількості сорбіту і води й ароматизованого ваніліном або лимонною цедрою.

Бісквіт змащують діабетичним кремом і нарізають на порції.

Для крему: м'яке масло збивають, поступово додають в нього сироп із сорбіту.

Бісквіт білковий (дієти № 1, 2, 5, 7/10)

Білки збивають, не припиняючи збивання додають цукор, потім додають борошно і перемішують. Тісто випускають з кондитерського мішка на змащений маслом і посипаний борошном лист у вигляді булочок або паличок. Вироби посипають подрібненими горіхами і випікають при температурі 120—130°С протягом 20 хв.

22.16. Страви для хворих діабетом

Хворі цукровим діабетом повинні одержувати харчування із обмеженням у ньому вуглеводів і жиру. Оскільки вуглеводи містяться в основному у хлібі, крупах, картоплі, то значне зменшення в раціоні цих продуктів зменшує об'єм їжі і не створює в зв'язку з цим достатнього почуття ситості (цукор взагалі виключається із раціону і в об'ємі раціону ролі не відіграє).

Обмеження жиру також відповідною мірою зменшує почуття ситості. Тому в меню дієти № 9 необхідно включати підвищену кількість різних страв з овочів, які містять незначну кількість вуглеводів, але внаслідок свого об'єму створюють відчуття ситості (капуста, огірки, кабачки, зелень).

З цією метою готують страви з натертих моркви, картоплі, а також із висівок після їх вимочування у воді для видалення крохмалю.

Картопляні фрикадельки

Обчищену картоплю натирають на тертці, кладуть у холодну воду на 4 год., промивають холодною водою і віджимають через марлю або серветку. У відмиту картоплю додають воду, яйце і добре перемішують, потім розкладають на фрикадельки, які підсмажують на олії.

Готові фрикадельки поливають сметаною і тушкують у жаровій шафі. При відпусканні посипають зеленню.

Морквяні котлети

Моркву підготовляють так само, як і картоплю. Віджату моркву тушкують до готовності з додаванням води і масла, потім охолоджують до 50—60°С і додають сирі яйця, протертий знежирений сир, дрібно нарізану зелень, перемішують і формують котлети.

Змащують котлети яйцем, розмішаним з водою, і запікають або підсмажують.

Оладки з капусти з твердим сиром

Капусту дрібно шаткують, припускають з доданням сметани до готовності, охолоджують до 50—60°С, добавляють натертий твердий сир, сирі яйця і вимішують.

Одержану масу кладуть ложкою на сковороду і смажать.

22.17. Маскуючі страви

Деяким хворим при недокрів'ї, нервових захворюваннях, туберкульозі призначають сирі тваринні продукти: печінку, кістковий мозок та ін. Щоб хворий не відмовлявся від приймання їжі з цими продуктами, їх необхідно «маскувати», тобто з'єднувати з іншими продуктами, які своїм кольором, запахом і смаком надають страві звичайного для хворого вигляду.

Бутерброд з печінкою і кістковим мозком

Сирий кістковий мозок і напівсиру (злегка обсмажену) печінку протирають, змішують з припущеним у воді шпинатом, з якого готують пюре, та дрібно нарізаною зеленою цибулею.

Одержану масу заправляють сіллю та перцем і намащують на хліб.

Бутерброд з оселедцем і кістковим мозком

Філе оселедця протирають, змішують з протертим кістковим мозком, жовтком вареного яйця і дрібно посіченою зеленою цибулею. Використовують як бутербродну масу.

Корзиночки з печінкою і кістковим мозком

Випікають корзиночки (тарталетки) з тіста. Печінку злегка обсмажують, пропускають через м'ясорубку з дрібною решіткою, додають масло, протертий кістковий мозок. Масу вимішують, заправляють сіллю, перцем і наповнюють нею корзиночки.

22.18. Страви з гематогену

Сухий гематоген — це висушена харчова кров, зібрана із здорової рогатої худоби і свиней.

Кров висушують у спеціальних сушилках так, щоб збереглись основні якості свіжої крові.

Сухий гематоген містить більш як 80% повноцінного білка, солі заліза і комплекс вітамінів.

Для приготування страв використовують гематоген у вигляді порошку. Порошок засипають поступово в холодну воду у відповідній пропорції, розмішують до утворення однорідної маси без грудочок і залишають на 15—30 хв. для набухання, потім солять і проціджують.

Омлет з гематогену

Порошок гематогену замочують у воді (10 г порошку на 80 г води) і проціджують. В одержану гематогенну масу додають 1 г солі, трошки перцю, виливають на сковорідку з маслом і проварюють при помішуванні до загустіння.

Одержану масу змішують з пасерованою цибулею і запікають у жаровій шафі. Омлет використовують як добавку в супи, каші, в фарші для голубців, зразів, запіканок, млинчиків.

Бісквіт з гематогену

Гематогенну суміш після набухання збивають у густу тягучу масу, додають цукор, борошно, ванілін, перемішують і викладають у змащені маслом і посипані сухарями форми або листи з високими бортами з промасленим папером. Випікають у жаровій шафі.

Охолоджений бісквіт нарізають на шматочки і висушують у жаровій шафі. При відпусканні посипають цукровою пудрою.

Тістечка з гематогену

З випеченого й охолодженого бісквіта зрізають верхню шкірку, розрізають на 2—3 шари і склеюють їх збитими вершками або фруктово-ягідним пюре.

Вироби посипають цукровою пудрою або покривають збитими вершками і нарізають на порції.

22.19. Страви з дріжджів

Пресовані пекарські дріжджі служать хорошим джерелом білка і вітамінів групи В, а також солей кобальта. В лікувальному харчуванні дріжджі використовують при недостатньому загальному харчуванні, яке супроводжується недокрів'ям.

Дріжджовий сироп

Пресовані дріжджі подрібнюють, заливають теплою водою і, помішуючи, розчиняють до утворення однорідної маси без грудок.

Одержану суміш доводять до кипіння і при незначному нагріванні варять до одержання сиропу світло-коричневого кольору.

Цей сироп додають в овочеві супи, щі, борщі, соуси, другі тушковані страви.

Дріжджова крупа

Пресовані дріжджі подрібнюють, розчиняють у невеликій кількості теплої води і розмішують до однорідної густої маси. Суміш виливають на змащений жиром лист з високими бортами або сковороду і, помішуючи, випаровують до одержання крупинок. Потім додають жир і продовжують смажити до одержання сухої дрібної крупи. Смажити можна після подрібнення без додавання води.

Дріжджову крупу додають у гречану кашу, запіканки, соуси, голубці та ін.

Паштет із дріжджів

В розчинені до сметаноподібної консистенції дріжджі додають сіль, борошно, дрібно посічену ріпчасту цибулю, масло і, помішуючи, підсмажують до густоти паштету. Для зменшення в'язкості в масу можна додати перед споживанням сухарі.

Розділ 23
ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ І УЧНІВ ПТУ

23.1. Особливості харчування школярів

ПОТРЕБА ШКОЛЯРІВ У ПОЖИВНИХ РЕЧОВИНАХ

Харчування школярів здійснюється в підприємствах харчування, які розміщені на території школи (їдальні або буфети-роздавальні).

Організація раціонального харчування школярів сприяє нормальному фізичному і розумовому їх розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та успішності в навчанні.

Правильне харчування підвищує опір організму до інфекційних захворювань та інших несприятливих факторів навколишнього середовища.

Особливість харчування школярів обумовлена їх віком. Є три вікові групи: молодша (7—10 років), середня (11—13 років) і старша (14—17 років).

Для забезпечення всіх функцій організм повинен постійно одержувати необхідні поживні речовини у відповідній кількості (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі), які б відповідали енергетичним затратам (табл. 11).

При розробленні дитячих раціонів і складанні меню шкільних сніданків і обідів необхідно суворо дотримуватись норм харчування, калорійності раціону і добової потреби в необхідних поживних речовинах; вони мають бути повноцінними і містити необхідну кількість білків, жирів і вуглеводів.

Раціони харчування дітей повинні складатися на науковій основі з врахуванням віку, бути різноманітними як за асортиментом продуктів, так і за способами теплової обробки.

Особливо потрібно звертати увагу на забезпечення раціону харчування в достатній кількості білками, оскільки вони є основним структурним елементом для побудови нових клітин, тобто для росту і розвитку організму.

Недостатня кількість білків у харчуванні дітей призводить до затримки росту і розвитку, порушується діяльність залоз внутрішньої секреції, знижується опір організму до різних захворювань.

Таблиця 11

Добові норми основних харчових речовин для школярів

Стать, років	Енергетична цінність, ккал	Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г
		всього	в тому числі тваринні	всього	У тому числі рослинні	
— 7-10	2350	77	46	79	16	335
хлопці 11–13	2750	90	54	92	18	390
дівчата 11–13	2500	82	49	84	17	355
хлопці 14–17	3000	98	59	100	20	425
дівчата 14–17	2500	82	49	84	17	355

Найбільш повноцінні білки тваринного походження, що містяться в м'ясі, рибі, яйцях, сирі, молоці, оскільки в них знаходяться життєво необхідні амінокислоти.

Жири необхідні для покриття енергетичних затрат і процесів терморегуляції. Вони повинні становити не менш як 30% добової калорійності раціону. Найбільш цінні в цьому випадку масло, молоко, вершки, яйця. В харчування школярів повинно входити і рослинне масло, оскільки воно є джерелом біологічно цінних ненасичених жирних кислот.

Жири яловичий і баранячий мають високу температуру плавлення, важко перетравлюються, тому в харчуванні школярів не використовуються.

Вуглеводи — основне джерело енергії. Вони беруть участь в обміні речовин, сприяють правильному використанню організмом білків і жирів. Тому в харчуванні школярів необхідно широко використовувати хліб, різні крупи, картоплю, овочі, ягоди, фрукти, солодощі.

У школярів підвищена потреба в мінеральних речовинах в зв'язку з тим, що процеси росту і розвитку у них супроводжуються збільшенням маси клітин, мінералізацією скелета.

Мінеральні речовини містяться у всіх продуктах (м'ясі, рибі, молоці, яйцях, картоплі, овочах). Особливо важливо забезпечити організм, що росте, солями кальцію і фосфору, які входять до складу кісткової тканини. Солі кальцію необхідні для роботи серця і м'язів, нормального росту і утворення кісток.

Основним повноцінним джерелом кальцію є молоко і молочнокислі продукти, в яких він міститься в оптимальному співвідношенні з фосфором і магнієм.

В добовому раціоні повинно бути 1 г кальцію, 1,5—2 г фосфору і 0,3—0,5 г магнію.

Солі заліза необхідні для нормального кровоутворення і синтезу ряду ферментів, вони входять до складу гемоглобіну. Містяться солі заліза в яловичині, печінці, жовтку яйця, зелених овочах, помідорах, ягодах, яблуках.

Добова потреба солей заліза — 12—15 мг.

При нестачі в харчуванні солей заліза можна в кулінарні вироби додавати гематоген, в якому знаходиться багато заліза, міді і йоду.

Нестача йоду в дитячому організмі викликає захворювання щитовидної залози. Добова потреба дітей в йоді невелика, складає приблизно 0,15 мг, і може бути достатньою при введенні в раціон харчування страв і закусок з морських риб і продуктів моря.

В раціоні школяра повинно бути 8—10 г кухонної солі, яка є постачальником натрію. Солі калію і натрію служать регулятором води в тканинах. Калій міститься в картоплі, капусті, моркві, чорносливі та інших продуктах. Добова потреба в солях калію для дітей вища, ніж для дорослих, і складає 3,5 г.

Велике значення має забезпечення харчування школярів необхідною кількістю вітамінів. Вони сприяють правильному росту і розвиткові дітей, беруть участь у всіх обмінних процесах.

Дитячий організм особливо чутливий до нестачі вітамінів, яка швидко викликає у них втому, дратівливість, діти втрачають апетит. У зв'язку з інтенсивним ростом і посиленим обміном речовин потреба дітей у вітамінах трохи вища, ніж у дорослих (табл. 12).

Таблиця 12

Добова потреба дітей у вітамінах, мг

Стать, років	Вітаміни					
	A	B_1	B_2	B_{12}	PP	C
— 7-10	1,5	1,4	1,9	1,7	15	50
— 11-13	1,5	1,7	2,3	2,0	19	60
хлопці 14-17	1,5	1,9	2,5	2,2	21	80
дівчата 14-17	1,5	1,7	2,2	1,9	18	70

Вітамін А підвищує опір організму до інфекційних захворювань, необхідний для нормальної функції органів зору, росту. Його відсутність сповільнює ріст, порушує зір, викликає захворювання верхніх дихальних шляхів, сухість шкіри лиця і рук. Вітамін А міститься у вершково-

му маслі, молоці, вершках, ікрі, риб'ячому жирі, яєчному жовтку, печінці. Він може утворюватися в організмі з провітаміну А-каротину, який міститься в рослинних продуктах: моркві, помідорах, шпинаті, щавлі, зеленій цибулі, салаті, шипшині, абрикосах. Тому ці продукти слід включати в раціон дитячого харчування. Добова потреба у вітаміні А — 1,5 мг.

Вітамін О бере участь у мінеральному обміні, сприяє правильному відкладанню солей кальцію і фосфору в кістках (регулюючи цим формування кісткової тканини). Він знаходиться у вершковому маслі, сирі, яєчному жовтку, печінці, оселедцях. Вітамін В синтезується в організмі під дією ультрафіолетових променів сонця.

Вітамін С (аскорбінова кислота) підвищує опір організму до інфекційних захворювань, бере участь у всіх обмінних процесах. При нестачі його підвищується сприйнятливість до різних захворювань, знижується працездатність, спостерігається повільний розвиток дітей. Якщо в їжі немає вітаміну С, розвивається важке захворювання — цинга. Вітамін С міститься в овочах, зелені, ягодах, фруктах, картоплі, капусті. Добова потреба може бути забезпечена різноманітним харчуванням.

У весняно-зимовий період в перші, солодкі страви з метою вітамінізації можна додавати препарат вітаміну С, вітамінізовані солі і жири.

Учні повинні систематично одержувати вітаміни групи В, тому в їх раціон харчування необхідно включати пшеничний, житній хліб, страви з круп, м'яса, яєць і молока. Добова погреба у вітаміні B_1 залежно від віку коливається від 1,5 до 2,5 мг. Вітамін B_2 пов'язаний з білковим і жировим обміном, має велике значення для нормальної функції нервової системи, шлунково-кишкового тракту. Нестача його викликає шкіряні захворювання, стоматити, порушується діяльність центральної нервової системи. Добова потреба школярів у вітаміні B_2 — 1,5—2,5 мг. Міститься він у молоці, яйцях, печінці, м'ясі, овочах.

ЗБАГАЧЕННЯ ШКІЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ВІТАМІНАМИ

Їжа дітей всіх вікових груп повинна містити достатню кількість вітамінів протягом всього року. Це досягається суворим дотриманням правил обробки харчових продуктів, які забезпечують мінімальні втрати вітамінів, використанням продуктів, багатих вітамінами групи А, B_1 B_2, РР, О, С, приготуванням спеціальних вітамінних страв (особливо з сирих овочів), вітамінізацією їжі.

При приготуванні страв для школярів підбирають продукти, багаті вітамінами, які необхідні для організму, що росте, і намагаються зменшити втрати їх під час кулінарної обробки. Але це не завжди можливо.

Тому використовують вітамінізовані продукти: кухонну сіль, цукор, вітамінізовані аскорбіновою кислотою харчові жири, збагачені вітаміном А і каротином, і молочні продукти з вітаміном С.

Вітамінізована сіль містить 1% аскорбінової кислоти і 5% крохмалю, який є її стабілізатором у процесі зберігання. Якщо солі додають 2—5 г на порцію супу і 1—2 г на порцію другої страви, то це становить додатково близько 30—70 мг вітаміну С на обід. Щоб зменшити втрати аскорбінової кислоти при використанні вітамінізованої солі, необхідно додавати сіль в салати при заправленні, в супи — за 5—10 хв. до готовності, а макаронні вироби, рис, картоплю, капусту й інші овочі варять без солі і додають її або в самому кінці, або при заправленні маслом.

Розсипчасті каші солять, коли вони починають густішати, а рідкі і в'язкі — в кінці варіння.

Вітамінізований цукор необхідно додавати в чай, каву, какао, кефір, кисле молоко, сир і такі солодкі страви, які не вимагають довгої теплової обробки (компоти, киселі).

Вітамінізоване молоко не піддають тепловій обробці, а використовують як самостійний напій або з густими киселями, кашами, сиром.

Вітамінізовані жири використовують як звичайні.

Страви, багаті вітамінами, готують з сирих овочів. Це салати з зеленої цибулі, огірків, редиски, помідорів, капусти, тертої моркви та інші, оформляють зеленою петрушкою.

Супи вітамінізують, посипають при відпусканні зеленню. До других страв додають додаткові гарніри зі свіжих помідорів, огірків, редиски, зеленого перцю.

Для оформлення широко використовують зелену петрушку, кріп, цибулю.

Інколи при відсутності вітамінізованих продуктів використовують вітамінні препарати – аскорбінову кислоту у вигляді таблеток по 50 мг.

Таблетки подрібнюють і закладають у казан перед роздаванням супів, киселів, компотів. Вітамін С додається з розрахунку 50 мг на порцію супу, склянку молока, компоту, киселю.

Зберігати вітамінізовані страви не потрібно. Вітамінізація їжі для школярів проводиться з 1 листопада до закінчення навчального року.

Особливо вітамінізує шкільні обіди напій з шипшини.

ОСОБЛИВОСТІ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ

Технологія приготування страв для школярів суттєво не відрізняється від принципів раціональної технології. Основне значення має раці-

онально складене меню, оформлення страв, а для школярів молодшого віку і величина порцій.

Харчування в школах повинно організовуватися з урахуванням побутових навичок і смаків, які властиві дітям шкільного віку. Одночасно необхідно прищеплювати їм смак до страв з найбільш цінних продуктів і виробляти навички раціонального режиму харчування.

Для дітей молодшого шкільного віку рекомендуються переважно протерті молочні й овочеві супи. Овочі, які мають грубу клітковину (буряк, морква, капуста), дрібно нарізають, щоб вони не викликали подразнення шлунково-кишкового тракту і шлунка. Об'єм порцій супів для учнів молодшого віку не повинен бути більшим як 250 г, для учнів старших класів – 300–400 г.

Для збудження апетиту діти не погребують особливих подразників таких, як перець, гірчиця, оцет, а замість них використовують різні ароматичні продукти: біле коріння, зелень петрушки, кропу, ванілін та ін.

Рибу використовують без дрібних кісток, розробляють її на філе і шкірою без реберних кісток або на філе без шкіри і реберних кісток.

Широко використовують страви з котлетної маси, м'яса, риби, птиці (биточки, котлети, тюфтелі, рулети).

З м'яса готують дрібношматкові страви, щоб при споживанні не потрібно було користуватися ножем. М'ясо повинно бути м'яким, не жорстким.

Не готують страви з кісточками (рагу, смажена птиця), не використовують жирного м'яса (свинину, гусей, качок).

Виключають із раціону гострі страви (солянки, харчо).

Діти не люблять у складі супів моркву, цибулю і часто залишають їх на тарілці. Тому їх потрібно додавати в супи у протертому вигляді, а на гарніри готувати рожеве пюре (з картоплі і моркви, картоплі і буряка).

Гарячі страви і напої повинні мати температуру 50—60°С, а холодні — не нижче 15°С. Тому після приготування перед відпусканням гарячі страви охолоджують до вказаної температури, а кефір, кисле молоко, холодні закуски витримують при кімнатній температурі.

Не потрібно до складу шкільних сніданків і обідів включати цукерки, шоколад та інші продукти, які мають в основному лише смакове значення.

У проміжках між прийомами їжі діти теж не повинні споживати солодощів, оскільки це знижує апетит і погіршує засвоювання їжі. Виключають із раціону шкільного харчування вироби, смажені у фритюрі, які подразнюють слизову оболонку шлунка.

Асортимент овочевих страв повинен бути широким і різноманітним за способами приготування (відварні, тушковані, смажені, запечені).

Щодня в меню мють бути молочні страви протертий сир, пудинги, запіканки, вареники з сиром, супи молочні, ватрушки, киселі молочні.

Велику увагу приділяють оформленню страв. Всі елементи оформлення страв повинні бути їстівними.

Гарному оформленню страв сприяє правильне нарізання продуктів, відповідне розміщення їх на страві за кольором і конфігурацією. Необхідно широко застосовувати для запіканок, пудингів порційні форми, фігурне нарізання шматків у вигляді ромбиків, трикутників, прямокутників.

Посуд для відпускання страв використовувати з малюнками.

Велике значення має режим харчування, їжу діти повинні одержувати не менше чотирьох разів на день, в один і той самий час. Порушення режиму харчування викликає порушення діяльності травних залоз, зменшує апетит.

Денний раціон харчування по калорійності можна розподіляти таким чином — сніданок — 20—25%, обід — 40%, підвечірок — 15%, вечеря — 20—25%.

Учні, які відвідують школу в першу зміну, снідають вдома, а в школі одержують другий сніданок. Обідають учні в школі не пізніше 13.30—14 год.

Якщо учні відвідують школу в другу зміну, то вони обідають вдома, а в школі одержують підвечірок. За 1—2 год. до сну діти повинні вечеряти.

СКЛАДАННЯ МЕНЮ

Одним із основних документів для приготування їжі в шкільних їдальнях є меню. Меню — інформація для учнів, а також програма роботи їдальні.

Шкільні їдальні працюють суворо за циклічним меню, яке складається на тиждень або декаду. Меню складається з урахуванням харчової цінності і добової потреби дитячого організму в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, різноманітності страв, сезонності, вартості страви, трудомісткості в приготуванні. Чим різноманітніша їжа, тим краще забезпечується організм необхідними поживними речовинами. Одноманітна їжа не може забезпечити розвиток підліткового організму. Тому при складанні меню слід передбачити приготування страв із різноманітних продуктів, страви не повинні повторюватися протягом 4-х днів.

У технології є широкий асортимент перших і других страв, необхідно їх вміло використовувати при складанні меню з врахуванням вимог, які ставляться до раціонального харчування школярів. Так, якщо на перше в меню включений овочевий суп, то на друге краще передбачити м'ясну страву, рибну або запіканку з сиру з молочним соусом. При подаванні молочного супу на друге добре подати овочеву страву, м'ясні.

Різноманітити їжу також можна правильним підбором гарнірів і соусів, які доповнюють харчову цінність основних страв.

Інколи при відсутності якогось продукту для збереження харчової і біологічної цінності раціону необхідно заміняти його продуктом, рівноцінним за хімічним складом. Наприклад, взаємозамінюваними за білковим складом є м'ясо, риба, сир, яйця. Циклічне меню також дозволяє організувати харчування школярів так, щоб заміняти продукти лише в крайньому разі, тому що при заміні одного продукту іншим, хоч кількість речовин може вирівнятись, якість може бути різною — змінюватись амінокислотний склад білків, жирів раціону та ін.

Необхідними в харчуванні дітей і школярів є молоко, вершкове масло, м'ясо, хліб, цукор.

Учні молодших класів щодня на сніданок повинні одержувати 200 г молока.

При складанні меню важливо різноманітити його і за набором продуктів та способами їх кулінарної обробки.

Необхідно широко використовувати сезонні страви із зелені, овочів, плодів, ягід і фруктів, а в теплі літні дні включати в меню холодні страви (солодкі супи, салати та ін.).

Сніданок під час має повинен складатися не більш як з двох страв — основної гарячої (м'ясної, рибної, овочевої, з сиру), і солодкої страви або напою (киселю, компоту, молока, ягід).

Обід після уроків повинен включати 3—4 страви (першу, другу, солодку або холодну страву).

При комплектуванні обідів і сніданків допускається відхилення в калорійності на 5—10%. Харчова цінність страв може бути практично змінена за рахунок зміни норми їх відпуску, а також виду і норми гарніру.

Меню складається на основі нормативно-технічної і методичної документації (Збірник рецептур страв для школярів, прейскуранти цін на страви шкільного харчування).

АСОРТИМЕНТ СТРАВ ШКІЛЬНИХ ЇДАЛЕНЬ

В організації раціонального харчування дітей велике значення має правильна науково обґрунтована технологія приготування їжі. Пра-

вильна кулінарна обробка продуктів повинна максимально зберігати їх біологічну цінність, підвищувати засвоюваність і надавати їжі приємного зовнішнього вигляду, смаку і запаху.

При тепловій обробці продуктів перевага надається таким способам, як варіння, припускання, тушкування і запікання. Обмежується смаження, повністю виключається смаження у фритюрі, особливо при приготуванні страв для учнів молодших класів.

Холодні закуски

В меню шкільних їдалень холодні закуски займають значне місце, оскільки салати з сирих овочів є важливим джерелом вітамінів, мінеральних речовин, а також збуджують апетит (салати з зеленої цибулі, капусти, редиски, помідорів, огірків). Заправляють салати сметаною або олією. Готують також салати вітамінні, картопляні, вінегрети, ікру овочеву і баклажанну.

Широко використовують закуски із сиру (сиркові маси, сир зі сметаною тощо).

Супи

Асортимент супів шкільних їдалень мало чим відрізняється від раціонального, але виключаються дуже гострі страви: солянки, харчо, борщ флотський та ін. В меню слід включати картопляні супи з крупами, бобовими, макаронними виробами, м'ясними або рибними фрикадельками, а також з макаронами, локшиною, вермішеллю, рисом.

Борщ, щі з квашеної капусти, розсольник з крупою готують за звичайною технологією, але не гострі і не кислі.

В літній період готують супи на фруктово-ягідних відварах, які подаються з рисом, локшиною, галушками.

Страви з овочів

У раціон дітей необхідно включати велику кількість страв з різних овочів. Асортимент овочевих страв через їх трудомісткість у шкільних їдальнях невеликий, і обмежується найчастіше овочевими гарнірами (картопляне пюре, капуста тушкована) і стравами (рагу овочеве, картопляні котлети, голубці овочеві).

Розширення асортименту овочевих страв можливе в умовах індустріальної технології і виробництва овочевих напівфабрикатів високого ступеня готовності: запіканки капустяні, морквяні, котлети, биточки капустяні, морквяні, голубці, капуста тушкована.

Страви з круп і макаронних виробів

У харчуванні дітей широко застосовують різноманітні за смаком і технологією приготування страви з круп і макаронних виробів.

Найбільш поширені різні каші, пудинги, запіканки, биточки. Для дітей молодшого шкільного віку бажано включати в раціони сніданків рідкі і в'язкі каші з гречаної, вівсяної, манної і рисової круп.

В'язкі каші можна готувати з морквою, гарбузом, сливами. Добре різноманітять меню страви з круп з варенням, солодкими соусами.

З макаронних виробів готують бабку з локшини з сиром, макарони зі сметаною, макарони з сиром, макарони з м'ясом та ін.

Страви з молока, сиру та яєць

Молоко, сир, яйця є дуже цінним джерелом білків, мінеральних солей і ряду біологічно активних речовин. Тому страви з цих продуктів повинні широко використовуватись у шкільних їдальнях. Молоко і кисломолочні продукти подають натуральними і з різними випеченими виробами.

Сир для подавання натуральним або для різних страв необхідно протирати. З нього готують сиркові маси, сирники, запіканки. Сирники готують з додаванням картоплі або моркви.

Страви з риби

В шкільних їдальнях готують страви з нежирної риби і мало кісткової. Розробляють рибу на філе з шкірою без реберних кісток. Велику кількість страв готують з рибної котлетної і кнельної маси. Рибні котлети, биточки, зрази для молодших школярів бажано готувати на парі. Готують рибу тушковану в соусі томатному з овочами. На гарнір до страв з риби подають відварену картоплю, картопляне пюре. Додатково — огірки, помідори, салат з капусти.

Страви з м'яса

З м'яса в шкільному харчуванні використовують широкий асортимент страв. При цьому не рекомендується використовувати частини туші з невеликою кількістю сполучної тканини.

Для приготування м'ясних страв рекомендується використовувати нежирну яловичину, телятину, кролика, курси, курчат, індиків, печінку, язик.

В меню необхідно включати більше страв з котлетної маси: котлети, биточки, зрази, тюфтелі, рулети, котлети з курей і кролика, пудинги і суфле з м'яса.

Для учнів старших класів асортимент м'ясних страв значно розширений. Можна використовувати відварні, тушковані страви, м'ясо тушковане, гуляш, плов, печеню по-домашньому, печінку в сметані, відварні і смажені страви з м'яса, птиці, кролика і субпродуктів. Технологія приготування цих страв не відрізняється від звичайної.

Соуси

В харчуванні школярів з раціону виключають гострі соуси, а також соуси з додаванням гострих приправ (гірчиці, хрону, оцту).

Рекомендуються більш ніжні за смаком соуси. Замість соусу краще подати вершки або сметану до таких страв, як сирники, запіканки, пудинги, вареники, млинчики. До інших страв використовують соуси томатні, молочні, сметанні, солодкі.

Для учнів старших класів, крім вказаних соусів, використовують червоний соус і його похідні, грибні, рибні, маринади, майонези.

Технологія приготування цих соусів звичайна, але замість оцту рекомендується використовувати лимонну кислоту, а борошно пасерувати без жиру, щоб зберегти харчову цінність страв.

Борошняні кулінарні і кондитерські вироби

Значне місце в харчуванні дітей займають борошняні кулінарні і кондитерські вироби. Вони характеризуються різноманітністю і високою харчовою цінністю. Широким попитом у дітей користуються млинчики, пельмені, вареники, пиріжки, пироги та інші вироби.

Солодкі страви і напої

В добовому раціоні дітей важливе місце займають солодкі страви і напої. По-перше, вони мають приємний смак. По-друге, вони є основним джерелом вуглеводів, необхідних для організму, що розвивається, створюють почуття ситості.

Крім того, натуральні плоди і ягоди, цитрусові багаті мінеральними речовинами і вітамінами.

Діти особливо люблять у натуральному вигляді кавуни, дині, цитрусові, ягоди з цукром, вершками.

Компоти, киселі бажано готувати зі свіжих фруктів і ягід, шипшини. Желе, муси, креми, приготовлені в порційних формах, прикрашають стіл і викликають у дітей апетит.

Гарячі солодкі страви (пудинги, запіканки з яблуками та ін.) не тільки смачні, а й калорійні, їх рекомендується включати в меню сніданків, вечері, а на обід подавати компот, кисіль.

Чай, кава з молоком теж користуються попитом у дітей. Але споживання їх у великій кількості викликає у дітей зайве збудження, серцебиття, поганий сон. Тому в дитячому харчуванні рекомендується використовувати замінювачі кави. В меню шкільних їдалень необхідно включати фруктово-ягідні, овочеві соки, молоко, молочнокислі продукти, молочні і вітамінні напої.

23.2. Особливості харчування учнів ПТУ

Харчування учнів ПТУ має ряд особливостей. Учні профтехучилищ одночасно з навчанням отримують робітничу кваліфікацію, тому денний раціон учнів повинен покривати енергетичні затрати, пов'язані не тільки з розумовою працею, а й роботою на виробництві, складатися у відповідності з фізіологічними нормами харчування, з вимогами науки про харчування, тобто харчування повинно бути раціональним, основні елементи якого — збалансованість, правильний режим харчування.

НОРМИ ПРОДУКТІВ

Харчування учнів ПТУ здійснюється на основі діючих натуральних норм продуктів харчування і розрахункових грошових норм витрат на одного учня на день, які забезпечують необхідну калорійність раціонів харчування (табл.13).

Таблиця 13

Добові норми вживання продуктів одним учнем ПТУ

Продукти	Кількість продуктів, г (брутто)	
	чотириразове харчування	дворазове харчування
Хліб		
Пшеничний	250	180
Житній	170	120
Макаронні вироби	20	10
Крупи	60	40
Бобові	8	5
Борошно пшеничне	50	15
Сухарі пшеничні	10	5
Крохмаль	3	2
Цукор	75	40
М'ясо	160	130
Ковбасні вироби	10	5
Субпродукти (серце, печінка, вим'я, нирки)	30	15
Риба	70	60
в тому числі оселедець	5	5
Яйця, шт.	0,7	0,5
Молоко і молочнокислі продукти	300	100
Сир напівжирний	60	35
Сметана 30%-на	15	10
Сир твердий	15	10
Масло вершкове	25	25
Маргарин	30	20
Олія	15	10
Картопля	300	210
Овочі	350	250
Томат-пюре	10	10
Фрукти свіжі або сік	85	60
Сухофрукти	15	10
Чай	2	1
Какао	0,5	0,5
Желатин	0,3	0,3
Спеції	2	1,5
Сіль	10	7
Дріжджі	1	

Для учнів, професія яких пов'язана з роботою в гарячих і шкідливих цехах на різницю у вартості в раціон необхідно додатково включати такі продукти: сир — 10г, молоко — 100 г, сік — 50 г або свіжі фрукти, для учнів, професії яких пов'язані з підземними роботами, в раціон додатково включають: сир – 10 г, масло вершкове – 10г, молоко – 100 г, фрукти свіжі або сік – 50 г.

Норми продуктів складені з урахуванням забезпечення необхідної кількості енергії і поживних речовин. Завідувач виробництвом повинен суворо стежити за їх дотриманням не тільки протягом місяця, а й щотижня, щоб забезпечити рівнозначність раціону.

Для цього протягом місяця він веде накопичувальну відомість і щотижня підбиває підсумки (табл. 14).

Кількість використаних за місяць одним учнем продуктів повинна відповідати затвердженій нормі.

Таблиця 14

Накопичувальна відомість

Назва продуктів	Добова норма, г	Витрати на тиждень, г							Норма на тиждень, г	Відхилення
		Дні								
		1	2	3	4	5	6	7		
М'ясо	160								1120	
Ковбасні вироби	10								70	

ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ І СКЛАД ДЕННОГО РАЦІОНУ

Важливим елементом організації раціонального харчування учнів є правильний розподіл об'єму денного споживання їжі. Найбільш обґрунтованим режимом харчування учнів ПТУ, які проживають окремо від сім'ї, є чотириразове харчування.

Загальна енергетична цінність добового раціону розподіляється таким чином: сніданок — 30%, обід — 40%, підвечірок — 10%, вечеря — 20%.

Дія учнів, що проживають з батьками, організовують дворазове харчування.

Години приймання їжі повинні бути узгоджені з розпорядком ПТУ.

Загальна калорійність добового раціону визначається на основі калорійності сніданку, обіду, підвечірка і вечері.

Добові енергетичні затрати учнів ПТУ в період теоретичних занять — 2700—3000 ккал для юнаків, 2400—2700 ккал — для дівчат (табл. 15).

В період виробничої практики енергетичні затрати збільшуються.

Залежно від характеру праці всі учні ПТУ поділяються на групи.

Таблиця 15

Енергетичні затрати учнів ПТУ

Групи інтенсивності праці	Юнаки МДж (ккал)	Дівчата, МДж (ккал)	Характер професійної діяльності
I	12,1 (2900)	10,9 (2600)	Теоретичні заняття
II	13,4 (3200)	12,1 (2900)	Виробнича практика учнів ПТУ легкої, харчової, текстильної промисловості та ін.
III	14,6 (3500)	13,4 (3200)	Виробнича практика учнів ПТУ сільського господарства
IV	15,9 (3800)	14,6 (3500)	Виробнича практика учнів ПТУ металургійної, деревообробної промисловості та ін.
V	16,7 (4000)	-	Виробнича практика учнів ПТУ вугільної, гірничодобувної промисловості та ін.

При цьому добова потреба в білках становить 14%, з яких 60% — тваринні білки, у жирах — 31 %, з яких 20% — рослинні, у вуглеводах — 55% загальної калорійності раціону. Кількість цукру в добовому раціоні в період навчального процесу не повинна перевищувати 70—80 г, при інтенсивному фізичному навантаженні рекомендується збільшити вживання цукру до 90—100 г на добу.

Співвідношення білків, жирів і вуглеводів під час навчального процесу має становити 14:31:55, у період виробничої практики (при інтенсивному фізичному навантаженні) — 14:30:56.

Дані про потребу учнів ПТУ в енергії і харчових речовинах зведені в табл. 16.

Таблиця 16

Потреба в основних харчових речовинах учнів ПТУ

Групи	Стать	Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г	
		всього	в тому числі тваринних	всього	в тому числі рослинних	всього	цукор
I	юнаки	100	60	100	20	400	80
	дівчата	90	54	90	18	360	70
II	юнаки	112	67	110	22	440	88
	дівчата	100	60	100	20	400	80
III	юнаки	122	73	122	24	480	96
	дівчата	112	67	110	22	440	88
IV	юнаки	133	80	131	26	522	105
	дівчата	122	73	122	24	480	96
V	юнаки	140	84	140	28	550	110
	дівчата	–	–	–	–	–	–

Особливе значення при організації харчування учнів ПТУ має наявність у раціоні важливих мінеральних речовин і вітамінів.

Потреба організму в кальції становить 1200 мг, у фосфорі — 1800 мг, у магнії — 300 мг, залізі — 18 мг. Забезпечити таку їх кількість для організму можна включенням в раціон страв з молочних продуктів і овочів. Тому зменшувати кількість овочевих гарнірів або заміняти овочеві гарніри круп'яними і макаронними виробами не можна.

Не менше значення має забезпечення вітамінами. Необхідна їх кількість у денному раціоні така: B_1, — 1,7 мг, B_2 — 2 мг, B_6 — 2 мг, B_{12} — 3 мг, C — 75 мг, A — 1000 мкг, E — 15 ме, D — 100 ме.

МЕНЮ І ОСОБЛИВОСТІ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ

Важливим фактором, який забезпечує можливість харчування на основі збалансованості, є впровадження в їдальні ПТУ комплексного харчування.

Меню комплексного харчування повинно розроблятися з урахуванням таких основних вимог: за енергетичною цінністю, вмістом харчових речовин комплексні раціони мають відповідати потребі в енергії, асортимент продуктів, страв повинен бути різноманітним, не дозволяється повторювання одних і тих самих страв протягом тижня.

Страви, включені в меню, повинні мати високі органолептичні властивості, бути легко засвоюваними, сумісними одна з одною і викликати почуття ситості.

Сніданок має важливе значення в добовому режимі харчування учнів. Він повинен містити достатню кількість білків.

В меню сніданку необхідно включати м'ясні або рибні страви з гарніром, масло вершкове, страви з овочів, сиру, а також гарячі напої (чай, кава).

Обід призначений для компенсації основних затрат енергії учня під час навчання або виробничої практики. Він складається з 3—4 страв: холодної закуски (салати, вінегрети та ін.), першої страви і другої (м'ясні, рибні з гарніром), третьої (солодкої) і напою.

Підвечірок включає вироби із тіста і напій (чай, молочнокислі продукти).

На вечерю пропонуються другі страви (молочні, яєчні, овочеві, страви з круп, сиру, картоплі та ін.), а також треті страви (киселі, компоти).

На кожне приймання їжі включається 100—150 г хліба.

Щоб раціонально скласти меню на тиждень, потрібно розрахувати кількість страв, які необхідно включити в нього. При цьому можна прийняти такі норми виходу страв: салати і вінегрети — 75, 100 г, перші страви — 250, 500 г, гарніри — 100, 150 г, напої — 100, 150, 200 г, солодкі страви — 50, 100 г.

При організації раціонального харчування учнів ПТУ велике значення має впровадження комбінованих гарнірів, які складаються з двох-трьох компонентів.

Круп'яні гарніри добре поєднуються зі свіжими, консервованими або маринованими овочами.

При реалізації комплексних обідів кількість хліба повинна відпускатися з урахуванням наявності м'ясних, круп'яних страв і гарнірів.

При приготуванні страв оцет замінюють лимонною кислотою.

Щоб забезпечити різноманітність перших страв з крупою і картоплею, не потрібно до других страв додавати гарніри з цих продуктів.

При складанні меню слід враховувати калорійність окремих страв. Якщо перша страва висококалорійна, то другу страву необхідно включити менш калорійну, і навпаки, або підбирати обидві страви середньої калорійності.

Наприклад, сніданок не може забезпечувати необхідну калорійність одними висококалорійними гастрономічними продуктами (сир, масло), оскільки об'єм сніданку буде малим, не буде відчуття ситості. Крім того, в такому сніданку буде відсутня гаряча страва.

У межах встановленої вартості денного раціону в їдальні навчального закладу може бути організоване дієтичне харчування для учнів, які перенесли захворювання нирок, печінки, кишечнику, шлунка. Складання раціонів дієтичного харчування базується на загальноприйнятих рекомендаціях раціонального харчування здорових підлітків. Але при приготуванні страв для щадного харчування повинна застосовуватись спеціальна кулінарна обробка продуктів.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Хімічний склад, г, і енергетична цінність, ккал (кДж), 100 г їстівної частини продуктів

Продукти	Білки	Жири	Моно і дисахариди	Крохмаль	Енергетична цінність
Борошно пшеничне					
I сорту	10,6	1,3	0,5	67,1	331
вищого сорту	10,3	1,1	0,2	68,7	334
Крупа					
гречана ядрами	12,6	3,3	1,4	60,7	335
манна	10,3	1,0	0,3	67,4	328
рис	7,0	1,0	0,7	70,7	330
Хліб					
житній формений пшеничний	5,6	1,1	1,2	36,3	189
подовий з борошна					
II сорту	8,6	1,3	1,5	43,8	233
Цукор-рафінад	—	—	99,9	—	379
Крохмаль картопляний	—	79,6	327	—	
Молоко пастеризоване	2,8	3,2	4,7	—	58
Сметана 30%-ної жирності	2,4	30,0	3,1	—	294
Сир жирний	14,0	18,0	2,8	—	232
Кефір жирний	2,8	3,0	4,1	—	56
Масло вершкове несолоне	0,5	82,5	0,8	—	748
Сир російський	23,0	29,0	—	—	360
Жир кулінарний	—	99,7	—	—	397
Майонез	2,8	67,0	2,6	2,6	624
Олія соняшникова рафінована	—	99,9	—	—	899
Горошок зелений	5,0	0,2	6,0	6,8	73
Капуста білоголова	1,8	0,1	4,6	0,1	27
Картопля	2,0	0,4	1,3	15,0	80
Цибуля зелена (перо)	1,3	—	3,5	—	19
ріпчаста	1,4	—	9,0	0,1	41
Морква	0,3	0,1	7,0	0,2	34
Огірки грунтові	0,8	0,1	2,5	0,1	14
Петрушка (зелень)	3,7	0,4	6,8	1,2	49
Салат	1,5	0,2	1,7	0,6	17
Томати (грунтові)	1,1	0,2	3,5	23	23
Яблука					
свіжі	0,4	0,4	9,0	0,8	45
сушені	2,2	—	44,6	3,4	199
Чорнослив	2,3	—	57,8	0,6	242
Капуста квашена	1,8	—	2,2	—	19
Огірки солоні	0,8	0,1	1,6	—	13
Баранина I категорії	15,6	16,3	—	—	209
Яловичина I категорії	18,6	16,0	—	—	218
Свинина м'ясна	14,3	33,3	—	—	357
Жир свинячий топлений	—	99,7	—	—	897
Печінка яловича	17,9	3,7	—	—	105

Продукти	Білки	Жири	Моно і дисахариди	Крохмаль	Енергетична цінність
Сосиски молочні	11,0	23,9	—	1,6	266
Ковбаса Краківська напівкопчена	16,2	44,6	—	—	466
Кури I категорії	18,2	18,4	0,7	—	241
Яйця курячі I категорії	12,7	11,5	0,7	—	157
Окунь морський	18,2	3,3	—	—	103
Сом	17,2	5,1	—	—	115
Тріска	16,0	0,6	—	—	69
Оселедець атлантичний жирний	17,7	19,5	—	—	246

Додаток 2

Порівняльна таблиця маси й міри деяких продуктів

Продукт	Склянка 250 см^3	Маса, г		
		Ложка		1 шт.
		столова	чайна	
Борошно	160	25	8	—
пшеничне				
кукурудзяне	160	30	10	—
Крохмаль картопляний	200	30	9	—
Крупа	210	25	8	—
гречана	170	18	5	—
вівсяна	200	25	8	—
манна	230	25	8	—
перлова	180	20	6	—
ячмінна	90	12	—	—
Геркулес	220	25	8	—
Пшоно	230	25	8	—
Рис	220	30	10	—
Квасоля	200			
Горох нелущений	230			

Продукт	Маса, г			
	Склянка 250 $см^3$	Ложка		1 шт
		столова	чайна	
Сухарі				
мелені	125—140	20	5	—
скибочками	—	—	—	25—50
Пластівці				
кукурудзяні	50	17	2	—
вівсяні	100	14	4	—
Молоко, молочні продукти, жири				
Вершки	250	18	5	—
Молоко				
незбиране	250	18	5	—
сухе	120	20	6	—
згущене	—	30	12	—
Сметана 30%-на	250	25	11	—
Масло				
вершкове	—	20	10	—
топлене	—	20	10	—
Смалець	—	20	10	—
Олія	240	17	5	—
Маргарин розтоплений	—	15	4	—
Сир кисломолочний	—	17	5	—
Яйця	—	—	—	40
Овочі, фрукти, ягоди				
Картопля	—	—	—	75—100
Морква	—	—	—	50—75
Буряки	—	—	—	75—100
Цибуля ріпчаста	—	—	—	30—50
Томати	—	—	—	75
Огірки	—	—	—	100
Редька	—	—	—	150—200
Ріпа	—	—	—	75—100
Редиска	—	—	—	15—25
Перець болгарський	—	—	—	40—50
Петрушка (корінь)	—	—	—	50—70
Селера (корінь)	—	—	—	50—75
Капуста	—	—	—	800
Яблука				
свіжі	—	—	—	75—100
сушені	70	—	—	—
Полуниця свіжа	150	25	—	—
Вишня свіжа	190	30	—	—
Родзинки	190	25	7	—
Малина свіжа	140	20	—	—
Смородина чорна	180	30	—	—

Продукт	Маса, г			
	Склянка 250 см^3	Ложка		1 шт.
		столова	чайна	
Чорнослив	250	25	—	—
Арахіс обчищений	175	25	8	—
Горіхи				
товчені	120	20	7	—
фундук (ядро)	170	30	—	—
Мигдаль (ядро)	160	30	10	—
Лимон	—	—	—	50—75
Апельсин	—	—	—	100—150
Цукор, прянощі тощо				
Цукор	200	25	8	—
Цукрова пудра	180	25	10	—
Сіль	325	30	10	—
Перець мелений				
чорний	—	12	6	—
червоний	—	10	5	—
Оцет	250	15	5	—
Томатне пюре	—	25	8	—
Томат—паста	—	30	10	—
Питна сода	—	28	12	—
Чай	—	10	3	—
Мед	350	28	7	—
Гірчиця	—	—	4	—
Кориця мелена	—	20	8	—
Лимонна кислота	—	25	8	—
Кава мелена	—	25	9	—
Какао—порошок	—	25	9	—
Желатин у порошку	—	15	5	—
Вода	250	18	5	—
Варення	330	45	20	—
Повидло	—	25	—	—
Гвоздика	—	—	—	0,06
Лавровий лист	—	—	—	0,2
Перець				
гіркий	—	—	—	0,05
запашний	—	—	—	0,06

ЛІТЕРАТУРА

1. *Бренц М.Я., Бурлимова В.В.* Технология приготовления диетических блюд. — М.: Экономика, 1988.

2. *Бутейкис Н.Г., Жукова А.А.* Приготовление мучных кондитерских изделий. — М.: Экономика, 1988.

3. *Бутенко Л.А., Ковтуненко Л.Я., Ховикова Ж.А.* Технология приготовления кондитерских изделий. — К.: Вища шк., 1980.

4. *Доцяк В.С.* Українська кухня: Технологія приготування страв. — К.: Вища шк., 1995.

5. *Еда Егер, Михаель Оленвеллер.* Основи харчування. — К.: Вища шк., 1995.

6. *Ершов А.Н., Юрченко А.Ф.* Справочник руководителя предприятий общественного питания. — М.: Экономика, 1996.

7. *Коваль Н.И., Сальникова Л.К.* Технология приготовления пищи. — М.: Экономика, 1988.

8. *Ковров Я.Г.* Раціональне харчування школяра. — К.: Здоров'я, 1978.

9. *Карсекін В.В., Колакура М.М.* Раціональне харчування в сім'ї. — К.: Техніка, 1986.

10. *Майструк П.Н., Дунаевский Г.А.* Организация диетического питания. — К.: Здоров'я, 1980.

11. *Малявко А.А.* Технология приготовления первых, вторых и сладких блюд. — К.: Вища шк., 1991.

12. *Новожков Ю.М.* Профессия — повар. — М.: Экономика, 1989.

13. Развитие массового питания в условиях рыночных отношений /Сб. науч. тр. — К.: Киевский торгово-экономический институт, 1993.

14. *Ратушный А.С., Старостина Л.А., Алекаев Н.С. и др.* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. — М.: Экономика, 1982.

15. *Сипливий М.К.* Профессии общественного питания. — К.: Радянська школа, 1987.

16. *Смоляр В.И.* Рациональное питание. — К.: Наук. думка, 1991.

17. *Сопина Л.Н.* Пособие для повара. — М.: Экономика, 1990.

18. Справочник технолога общественного питания. — М.: Экономика, 1984.

19. *Старовойт Л.Я., Касовенко М.С., Смирнова Ж.М.* Кулінарія. — К.: Вища шк., 1993.

20. Страви української кухні. — К.: Радянська Україна, 1991.

21. *Титюнник А.Й.* О профессии повара. — М.: Экономика, 1975.

Книги видавництва «Кондор» завжди можна придбати у наших регіональних партнерів:

- м. Київ, «Наукова думка», вул. Грушевського, 4, тел. (044) 228-06-96;
- м. Київ, «Знання», вул. Хрещатик, 44,тел. (044) 229-10-45;
- м. Київ, маг. «Буква» Будинку книги, вул. Л. Толстого, 11/61, тел. (044) 224-75-08;
- м. Вінниця, «Кобзар», вул. Соборна, 38, тел. (0432) 21-67-44;
- м. Дніпропетровськ, «Будинок книги», вул. Дзержинського, 1/3, тел. (0562) 46-52-32;
- м. Донецьк, «Будинок книги», вул. Артема, 147а, тел. (0622) 55-44-75, 90-58-88;
- м. Житомир, «Знання», вул. Київська, 17, тел. (0412) 37-29-02;
- м. Запоріжжя, «Сучасник», просп. Леніна, 151, тел. (0612) 33-12-27;
- м. Івано-Франківськ, «Арка» вул. Січових стрільців, 78, тел. (03422) 3-04-60;
- м. Івано-Франківськ, «Букініст», вул. Незалежності, тел. (03422) 2-38-28;
- м. Кіровоград, «Книжковий світ», вул. Набережна, 13, тел. (0522) 24-94-64;
- м. Кривий Ріг, «Букініст», пл. Визволення, 1, тел. (0564) 92-37-32;
- м. Львів, книгарня ДВЦ НТШ, просп. Шевченка, 8, тел. (0322) 79-85-80;
- м. Луганськ, «Глобус-книга», вул. Радянська, 58, (0642) 53-62-30;
- м. Луцьк, «Освіта», просп. Волі, 8, тел. (03322) 7-46-14;
- м. Миколаїв, «Ноу-Хау», вул. Дунаєва, 36, тел. (0512) 47-47-97;
- м. Одеса, «Епос», вул. Троїцька, 28, тел. (0482) 25-85-69, 22-10-80;
- м. Полтава, «Планета», вул. Жовтнева, 60а, тел. (05322) 7-20-19;
- м. Рівне, «Іскра», вул. Бандери, 36а, тел. (0362) 23-63-16;
- м. Сімферополь, «Знання», вул. Пушкіна, 6, тел. (0652) 27-54-68;
- м. Суми, ТОВ «Книжкова палата», вул. Кірова, 8, тел. (0542) 22-51-17;
- м. Тернопіль, «Навчальна книга — Богдан», вул. Танцорова, 11, тел. (0352) 25-18-09;
- м. Ужгород, «Кобзар», просп. Корятовича, 1, тел. (03122) 3-35-16;
- м. Харків, «Авіоніка», вул. Сумська, 51, тел. (0572) 14-04-70;
- м. Хмельницький, «Книжковий світ», вул. Подільська, 25, тел. (03822) 6-60-73;
- м. Черкаси, «Світоч», вул. Вишневецького, 38, тел. (0472) 47-92-20;
- м. Чернівці, ДКТП «Наука», вул. Заньковецької, 4, тел. (03722) 2-59-35.

Книготорговельним організаціям та оптовим покупцям звертатися за тел./факсом: (044) 241-66-07, 241-83-47.
E-mail: condor@kiev.ldc.net, condor@public.ua.net.
http://www.condor-books.com

Навчальне видання

Шумило Ганна Іванівна

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ

Навчальний посібник

Редактор Кліменчук Євгенія Василівна
Комп'ютерна верстка Полончук Микола Андрійович
Дизайн обкладинки ТОВ "Макрос"

Підписано до друку 22.12.2005.
Формат 60/84 1/16. Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Newton. Умовн. друк. аркушів – 29,3. Обл.-видавн. аркушів — 32,3.
Замовлення № 413.

Видавництво «Кондор»
Свідоцтво № ДК - 513 від 02.07.2001 г.
03057, м. Київ, пров. Польовий, 6,
тел/факс (044) 241-66-07, 241-83-47

Віддруковано з готових діапозитивів в друкарні ПП Мошака М.І.
(свідоцтво ДК № 867 від 22.03.2002 р.).
32300, Хмельницька обл., м. Кам'янець-Подільський,
вул. П'ятницька, 9а,
Тел. (03849) 2-72-01, 2-20-79

ББК 36 п78
Ш-96

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів навчальних закладів I-II рівнів акредитації

Рецензенти:
Костелей Г.М. — секретар методичної ради Ужгородського комерційного технікуму.
Лайош В.Й. — директор ресторану «Ужгород».

Шумило Г.І.

Технологія приготування їжі: Навч. посіб. — К.: «Кондор». — 2008. — 506 с.

ISBN 966-8251-06-7

У навчальному посібнику описані різні способи і прийоми кулінарної обробки продуктів, приготування напівфабрикатів, страв та кулінарних виробів відповідно до наукових досягнень раціонального і дієтичного харчування.

Посібник рекомендований для студентів технологічних відділень навчальних закладів I-II рівнів акредитації, а також працівників підприємств харчування. Може бути корисним при домашньому приготуванні їжі.

ББК 36 п78

ISBN 966-8251-06-7